



الدليل الطبي للأسرة

الاكتئاب



أعراض

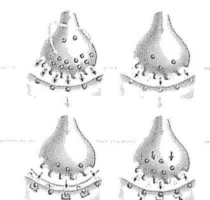
اختبارات

تشخيص

معالجات

مساعدة ذاتية

نمط الحياة

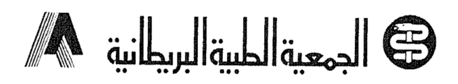








الاكتئاب

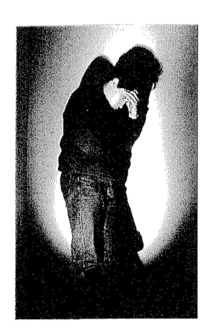


الاكتئاب

د. كوام ماكنزي

ترجمة

جولي صليبا





ملاحظة هامّة

هذا الكتاب غير مصمّم
كبديل للنصح الطبي
الشخصي، لكنّه مكمّل لذلك
النصح من أجل المريض
الذي يرغب بفهم المزيد عن
حالته.

عليك إستشارة الطبيب
دائماً قبل تناول أي علاج.

وتجدر الإشارة الى أن التقدّم
في العلوم الطبيّة يحدث
بسرعة كبيرة، وبعض
المعلومات المحتواة في هذا
الكتاب عن الأدوية والعلاج
قد تصبح قديمة بعد فترة
غير طويلة.

الدليل الطبي للأسرة: **الاكتئاب**

ISBN: 9953-37-021-4

Original Title: Depression

أكاديميا انترناشيونال Academia International
ص.ب. P.O.Box 113-6669
بيروت 2140 1103 لبنان Beirut 1103 2140 Lebanon
هاتف Tel (961 1) 800811-862905 -800832
فاكس Fax (961 1) 805478
بريد الكتروني E-mail: academia@dm.net.lb

أكاديميا
هي العلامة التجارية لأكاديميا إنترناشيونال للنشر والطباعة

ACADEMIA
is the Trade Mark of Academia International
for Publishing and Printing

www.academiainternational.com

المحتوى

المقدّمة

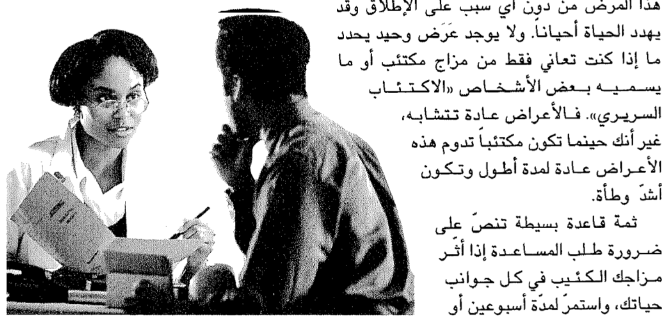
نعاني جميعاً من مزاج مكتئب بين الحين والآخر. فإذا انتهت علاقة شخصيّة، مثلاً، بالانفصال فقد نتعرّض لصدمة، أو نبكي، أو نفقد شهيّتنا للطعام، أو نغضب وننفعل، أو ينتابنا الأرق في الليل، أو نصبح قلقين وحادّي الطباع.

يتبدّل المزاج عادة بعد بضعة أيام ونعود إلى نمط عيشنا الطبيعي. وإذا سئلنا أحدهم للإطمئنان نقول إننا كنا «مكتئبين» أو «متكدّرين» أو «ضجرين» أو «حزينين».

ومثل هذه الأمزجة السيئة ليست هي بالفعل ما يسميه الأطباء اكتئاباً. فهم يستخدمون هذا المصطلح لوصف حالة أكثر وخامة عانى منها شخص لمدّة بضعة أسابيع على الأقل، وأثرت في جسمه وعقله على حد سواء. يمكن أن يحدث هذا المرض من دون أي سبب على الإطلاق وقد يهدد الحياة أحياناً. ولا يوجد عَرَض وحيد يحدد ما إذا كنت تعاني فقط من مزاج مكتئب أو ما يسميه بعض الأشخاص «الاكتئاب السريري». فالأعراض عادة تتشابه، غير أنك حينما تكون مكتئباً تدوم هذه الأعراض عادة لمدة أطول وتكون أشدّ وطأة.

ثمة قاعدة بسيطة تنصّ على ضرورة طلب المساعدة إذا أثّر مزاجك الكئيب في كل جوانب حياتك، واستمرّ لمدّة أسبوعين أو

طلب المساعدة
لأطباء العائلة خبرة كبيرة في التعاطي مع الاكتئاب. وبفضل مساعدتهم، سواء على شكل مشورة أو مداواة أو نصيحة أخرى، يشعر معظمنا بالتحسّن.



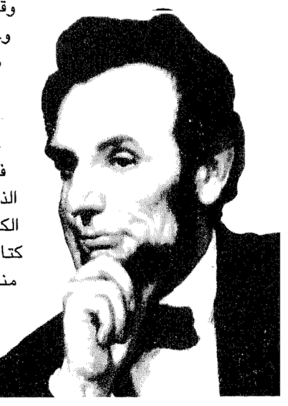
أكثر أو دفعك إلى التفكير في الانتحار. حاول أن تتذكر أن الاكتئاب مرض يمكن معالجته بنجاح وسوف تشعر مع الوقت بالتحسن.

إن معالجة تسعين في المئة من المصابين بالاكتئاب تتم على يد طبيبهم العام ولا داعي لأن تقلق إذا اعتبره الطبيب علامة ضعف لديك. فأطباء العائلة يملكون سنوات خبرة طويلة تساعدهم في التعاطي مع الاكتئاب وهم مدرّبون على تشخيصه ومعالجته. قد يصفون لك بعض الأقراص لكنهم سيحدثونك أيضاً على الأرجح عن منظمات المساعدة الذاتية، وتبادل المشورة، والمعالجة النفسية أو تقنيات الاسترخاء. وقد تتلقى نصائح حول السبل القادرة على خفض مستويات الإجهاد والكرب لديك أو استعياب فكرة فقدان شخص عزيز أو أي خسارة أخرى. فالأطباء العامون هم مصدر غني للمعلومات.

لكن إذا كنت تشعر أنك لا تستطيع التحدث إلى طبيبك، تكلّم مع صديق مقرّب. سوف تتفاجأ بعدد الأشخاص الذين عانوا من الاكتئاب، سواء مباشرة أو لأنهم كانوا يعرفون شخصاً مكتئباً. وقد يستطيع هؤلاء الأشخاص تقديم الدعم والنصيحة لك، وحتى لو اكتفوا بالإصغاء إليك، فإن مجرّد التحدث إلى شخص يكون عادة مفيداً.

رئيس الدولة

أبراهام لينكولن هو واحد من شخصيات عديدة مشهورة عانت من اضطراب أثّر في عدد متزايد من الأشخاص.



ما مدى شيوع الاكتئاب؟

عانى العديد من الأشخاص المشهورين من الاكتئاب، بمن فيهم أبراهام لينكولن والملكة فيكتوريا ووينستون تشرشل الذي سمى الاكتئاب «كلبه الأسود». كما عانى منه العديد من الكتّاب والممثلين، حتى أن الممثل الهزلي سبايك ميليغان ألف كتاباً حول مرضه الاكتئابي بعنوان «الاكتئاب وكيفية النجاة منه».

وقد لوحظ تزايد معدلات الاكتئاب خلال الأربعين عاماً الماضية، الأمر الذي قد يكون نتيجة للأسلوب الذي نعيش فيه حالياً. وبالنسبة إلى الكثير من الأشخاص، أصبحت الحياة اليوم سبباً رئيسياً

متزايداً للكرب، الذي قد يفضي إلى الاكتئاب. فالزيادات في معدلات الطلاق ومعدلات الجريمة، وطول ساعات العمل والبطالة هي من العوامل التي تجعل حياة الأشخاص مليئة بالإرهاق والإجهاد.

كما أن مكان عيشنا قد يزيد من خطر تعرضنا للاكتئاب. فقد أظهرت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يعيشون داخل المدينة معرضون للاكتئاب أكثر بمرتين من الذين يعيشون في الضواحي. وعلى الرغم من صعوبة إيجاد سبب دقيق لذلك، إلا أن من الواضح أن البيئة هي عامل مهم في تزايد خطر الإصابة بالاكتئاب.

لكن الخبر الجيد في الأمر هو أن الاكتئاب مرض يمكن معالجته بفاعلية مهما كان سببه. ومعظم الأشخاص المصابين بالاكتئاب يصبحون بحال أفضل عند تلقي العلاج.

حقائق عن الاكتئاب

يمكن لأي شخص، مهما بلغ عمره، أن يعاني من الاكتئاب، وتصاب النساء به عادة أكثر من الرجال.

- من بين كل خمسة أشخاص بالغين يعاني شخص واحد على الأقل من الاكتئاب خلال حياته.
- يشخّص الأطباء كل سنة مليونيّ حالة اكتئاب في بريطانيا.
- يعاين كل طبيب عام في بريطانيا، في المتوسط، مريضاً واحداً بالاكتئاب يومياً.
- يصيب الاكتئاب كل المجموعات العمرية.
- يفوق عدد النساء اللواتي يعانين من الاكتئاب ضعفي عدد الرجال.

نقاط أساسية

- تعتبر الأمزجة السيئة اكتئاباً إذا استمرّت وأثرت في كل جوانب حياتك.
- الاكتئاب مرض شائع.
- يمكن معالجة الاكتئاب بفاعلية.

ما هو الاكتئاب؟

الاكتئاب مرض يصيب العقل والجسم. ويُظهر معظم الأشخاص المصابين به أعراضاً جسدية ونفسية على حدٍّ سواء. لكن طبيعة هذه الأعراض تختلف من شخص إلى آخر: فالأعراض تكون أكثر أو أقل وضوحاً عند الأشخاص المصابين بالاكتئاب.

لا يُظهر بعض الأشخاص أية أعراض للاكتئاب على الإطلاق، لكنهم يبدأون بالتصرف بطريقة غير اعتيادية– فعلى سبيل المثال، حضرت إلى عيادتي امرأة كانت تلتزم فيما مضى بالقوانين لكنها بدأت تسرق من المتاجر حين أصابها الاكتئاب.

بدني وعقلي
يمكن أن يؤثر الاكتئاب في العقل والبدن معاً، لكن الأفراد يظهرون أشكالاً مختلفة من الأعراض.

الأعراض النفسية

على رغم من استعمال وصف الاكتئاب، فليس من الضروري أن يعاني كل شخص مصاب به من مزاج مكتئب. فالبعض يكون قلقاً، والبعض الآخر يقول إنه غير مبالٍ عاطفياً، فيما لا تطرأ على البعض الآخر أية تبدلات في المزاج ومع ذلك يأتون إلى طبيبهم ليشكون من أعراض جسدية غير مبرَّرة أو من تغير في السلوك. وتشمل الأعراض النفسية الأكثر شيوعاً ما يلي.

المزاج المكتئب

في الاكتئاب، يكون المزاج المكتئب أكثر شدّة مما تشعر به حين تكون محبطاً أو متضايقاً. إنه شعور دائم بالحزن والفراغ

أعراض الاكتئاب

تتفاوت الأعراض النفسية للاكتئاب بين الإحساس بالحزن أو القلق والأوهام الشديدة، فيما يمكن أن تشمل التأثيرات الجسدية الأرق وفقدان الوزن.

الأعراض النفسية

- مزاج مكتئب
- فقدان الاهتمام بالأشياء التي اعتدت الاستمتاع بها
- قلق
- لامبالاة عاطفية
- تفكير مسبِّب للاكتئاب
- مشاكل في التركيز والذاكرة
- توهّمات– انظر ص. 15
- هذيان
- نزوع إلى الانتحار

الأعراض الجسدية

- مشاكل النوم– صعوبة الإخلاد للنوم، الاستيقاظ باكراً أو النوم لفترة طويلة
- بلادة ذهنية وبدنية
- زيادة أو نقصان في الشهية
- زيادة أو نقصان في الوزن
- فقدان الرغبة بالجنس
- تعب
- إمساك
- عدم انتظام الدورات الحيضية

والخسارة والخوف. ويقول البعض عنه إنه كالعيش وفوقك سحابة تربض على صدرك وتهيمن على كل جزء من حياتك. في الاكتئاب المعتدل أو الحادّ يكون المزاج المكتئب أسوأ غالباً في الصباح ويتحسّن قليلاً خلال النهار– لكنه لا يختفي أبداً. ويعرف ذلك بالاختلاف اليومي. والواقع فإن الكآبة تجعل الاستمتاع بأي شيء أمراً مستحيلاً، لا بل قد تفقد الاهتمام حتّى في هواياتك. فما من شيء يجلب لك المتعة. ويطلق الأطباء على هذا العَرَض اسم انعدام الشعور باللذة anhedonia.

وفي بعض الحالات الأخف وطأة، يصبح المزاج الكئيب مساءً أسوأ منه في الصباح، وقد يكون هناك يوم جيد. غير أن عدد الأيام السيئة يفوق دائماً عدد الأيام الجيدة. وإذا كان الاكتئاب خفيفاً فقد تتمكن من التمتّع برفقة الأشخاص الآخرين– رغم أنك ستصاب سريعاً بخيبة أمل في حال عدم وجود أي إثارة.

يترافق المزاج الكئيب، عند أقل انزعاج أو حتى من دون سبب على الإطلاق، مع ميل إلى البكاء في غالب الأحيان.

القلق

عندما نشعر بالتهديد، يطلق جسمنا هرموناً يدعى الأدرينالين ينقله الدم إلى عضلاتنا ودماغنا لنتمكن من التفكير بسرعة والهرب عند الضرورة. وهذا يجعل أعصابنا تتوتر وعضلاتنا تنشد، لكن هذا الشعور يتلاشى خلال دقائق معدودة إذا لم يحدث أي شيء. لكن عند الشخص المكتئب، يمكن أن تدوم هذه المشاعر القلقة لأشهر عدّة. حيث يستيقظ بعض الأشخاص المصابين بالاكتئاب في حالة من القلق الشديد لأنهم يخشون يومهم مسبقاً. وقد يفوق القلق المزاج المكتئب خطورة ويصبح العرض الأكثر بروزاً في الاكتئاب. فإذا كنت تعاني من قلق مستمرّ، فقد تجد نفسك سريع الانفعال وتنطق بكلمات لاذعة، وهذا بلا شك أمر يصعب على الآخرين، وعليك أيضاً، تحمّله.

اللامبالاة العاطفية

يقول بعض الأشخاص الشديدي الاكتئاب إنهم يشعرون كما لو أنهم فقدوا عواطفهم بالكامل، وهذا أحد أكثر أعراض الاكتئاب إزعاجاً. فتشعر باللامبالاة، وبعدم القدرة على البكاء كما لو أن دموعك قد جفّت. وقد لا يثيرك أي حادث في العالم لأنك تظن أنك خال من المشاعر. فينتابك إحساس بالبرودة وقسوة الفؤاد حتى تجاه أقرب الناس إليك، زوجك أو عائلتك أو أولادك.

التفكير الاكتئابي

يتغير تفكيرك عند إصابتك بالاكتئاب فتشاهد العالم بطريقة مختلفة وترى كل شيء بمنظور سلبي. والمؤسف أن هذه الرؤية المشوّهة تعزّز بكل بساطة الاكتئاب.

قد تلوم نفسك على أحداث سيّئة أكثر مما يجب ولا تجيز لنفسك الافتخار بالأشياء التي أحسنت صنعها. تنسى الأمور الجيدة التي قمت بها طوال حياتك، وتتذكر فقط الأشياء السيئة وتضخّمها بشكل غير موضوعي.

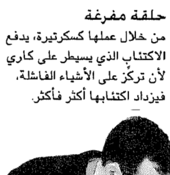
وقد تجد نفسك تركِّز على التفاصيل السلبية وتتجاهل الصورة الكاملة. ولإعطاء مثل متطرف، يمكن للشخص المكتئب الذي نجح في امتحان بنسبة 99 في المئة أن يتجاهل النتيجة الجيدة ويركِّز على نسبة الواحد في المئة التي أخطأ فيها.

وقد تسارع أيضاً إلى استنتاجات سلبية واستنتاجات عامة انطلاقاً من بعض الأحداث الفردية. فعلى سبيل المثال، عالجت ذات مرَّة عارضة أزياء كانت تعتقد أنها بشعة وأن الجميع يكرهها لأن رجلاً مرَّ قربها في الشارع ونظر إليها نظرة غريبة.

والواقع أن هذه الأنواع من أنماط التفكير السلبي تفاقم حالتك تدريجياً، وتقودك إلى حالة من القلق وفقدان الثقة بالنفس وانعدام القيمة، ويصبح عالمك مليئاً بالأفكار المحزنة والشك في النفس والمخاوف. ونتيجة لذلك تشعر أنك أكثر اكتئاباً أو قلقاً وتدخل في حلقة مفرغة.

حلقة مفرغة

من خلال عملها كسكرتيرة، يدفع الاكتئاب الذي يسيطر على كاري لأن تركِّز على الأشياء الفاشلة، فيزداد اكتئابها أكثر فأكثر.



دراسة حالة: **تفكير سلبي**

تعمل كاري سكرتيرة. تأخر مديرها عن موعد القطار وقال لها أثناء خروجه: «هلاّ طبعت لي هذا التقرير من فضلك؟ لقد أدخلت عليه بعض التصحيحات».

كاري مصابة بالاكتئاب، ولهذا السبب تظن أنها إنسانة فاشلة. وتعتقد أن عليها أن تصحح التقرير لأنها فاشلة لا تحسن عملها.

يزداد اكتئاب كاري لأن فكرة غير متَّزنة تتملكها بضرورة الوصول إلى الكمال في وظيفتها إذا أرادت الاستمتاع بحياتها.

في الحقيقة كاري إنسانة جيدة في عملها، رغم أنها تعتقد عكس ذلك. فهي تركز على الأشياء الصغيرة التي تفشل بدل الأشياء الكبيرة التي تنجح. وهي تنسى أنها نالت علاوة بسبب تقدير الشركة لها. كما تتجاهل أيضاً حقيقة أن مديرها شخص متردد ويغير دوماً التقارير التي يكتبها. إنها تركز على التفاصيل السلبية وتسارع إلى استنتاج عام بناء على حادثة فردية– وهذا ما يزيد من اكتئابها.

وأثناء طباعة التقرير، تروادها فكرة أخرى: «هل تأخر المدير عن موعد القطار لأنه اضطر إلى تصحيح عملي غير المتقن؟ إذا فشلت الصفقة سيكون كل ذلك بسببي!» تلوم نفسها على أمور لا علاقة لها بها، الأمر الذي يفاقم اكتئابها.

عناصر التفكير الاكتئابي

يدفع التفكير الاكتئابي الشخص لأن يرى العالم بنظرة سلبية. وهناك ثلاثة عناصر في التفكير الاكتئابي:

- أفكار سلبية، مثل «أنا فاشل في العمل».
- توقعات كبيرة وغير منطقية، مثل «لا أستطيع أن أكون سعيدة إلا إذا أحبني الجميع واعتقدوا أني جيدة في عملي».
- أخطاء في التفكير مثل:

(أ) التسرّع في استنتاجات سلبية.

(ب) التركيز على التفاصيل السلبية لوضع ما وتجاهل الأمور الحسنة.

(ت) التوصّل إلى استنتاج عام من حادثة فردية.

(ث) التوصل إلى الاستنتاج بأن أموراً لا علاقة لها بك ناتجة عن خطأ منك.

مشاكل في التركيز والذاكرة

إذا كنت فريسة للمخاوف والأفكار المسبِّبة للاكتئاب، قد يصعب عليك التفكير في أي شيء آخر. وقد تجد صعوبة في التركيز الأمر الذي يؤدي إلى الوقوع في المشاكل. ويصبح تذكر أي أمر بحاجة إلى تركيز شديد، ولذلك فليس من المستغرب أن يترافق التركيز السيىء مع مشاكل في الذاكرة.

كذلك فإن مشاكل التركيز تؤدي إلى قلّة الانتباه وعدم القدرة على اتخاذ القرار. فقد تشعر أنك مشوش ذهنياً ومرتبك. ويمكن أن تكون هذه الأعراض وخيمة جداً بحيث يُظنّ أنها نوع من الخرف dementia على سبيل الخطأ.

التوهّمات والأهلاس

إذا أصبت بالاكتئاب على نحو وخيم، فقد يضطرب تفكيرك جداً لدرجة تفقد معها الصلة بالواقع. فقد يبدأ عقلك بخداعك وقد يتملّكك الخوف من أن تصبح مجنوناً. لكنك لست كذلك بالفعل، فأنت مكتئب على نحو حادّ وسوف يتحسن وضعك بعد المعالجة. وقد تحدث التوهّمات في الاكتئاب الوخيم، لكنها نادرة لحسن الحظ (لأنها تسبّب غماً وكرباً شديدين).

والتوهّم هو اعتقاد خاطئ يتملّك صاحبه بحيث يتعذّر زعزعته. وفي الاكتئاب، تعكس التوهمات المزاج المكتئب وتعززه، مثلما حصل مع جايمس الذي عالجته قبل فترة. فقد اعتقد أنه يجدر به تسليم نفسه للشرطة لأنه غادر خطأ أحد المتاجر قبل خمسة أعوام من دون أن يدفع ثمن تفاحة. وكان يظنّ أن الشرطة تبحث عنه وأن لا سبيل للفرار. وكان يؤمن أنه جلب العار لعائلته بهذا الفعل وأنه إنسان عديم الجدوى. وكان من المستحيل إقناعه بأنه ليس العدو الأول للدولة، وأنه يمكن لأي كان أن يرتكب خطأ ولن يهتم أحد بشأنه.

ويعتقد أشخاص آخرون أنهم الأكثر شرّاً في العالم أو أن أشخاصاً يريدون التخلص منهم لأنهم خطرون جداً. ويظن البعض أنهم لا يملكون أي مال أبداً، فيما يعتقد آخرون أنهم مريضون جداً أو حتى أموات. والواقع أن هناك أنواعاً مختلفة من

التوهّمات بقدر ما توجد أفكار في العقل البشري، لكنها تعكس كلها المزاج المكتئب والتفكير المسبِّب للاكتئاب.

وفيما تعتبر التوهمات أفكاراً خاطئة، تنطوي الأهلاس والهذيانات على تصوّر أشياء غير حقيقية– كالأصوات عادة. فعلى سبيل المثال، يسمع بعض الأشخاص الشديدي الاكتئاب أصواتاً مع أنه لا يكون هناك أحد في الغرفة. وتبدو الأصوات وكأنها لأشخاص حقيقيين يتحدثون إليهم ويبدون بشكل مرعب. وقد تنتقد هذه الأصوات الأشخاص المكتئبين أو تقول لهم إنهم أشرار، مما يفاقم الاكتئاب. ويرى بعض الأشخاص أشياء غير موجودة أو يشمون روائح لا أثر لها لكن كل هذه الحالات نادرة.

كاتبة معذّبة

يمكن أن يؤدي الاكتئاب الشديد إلى ميول انتحارية. فالكاتبة فيرجينيا وولف عانت من اكتئاب حادّ أدّى إلى أن ترمي نفسها بالماء وتغرق نفسها وهي في عمر 59 عاماً.

الميل للانتحار

حين تكون في صميم حالة الاكتئاب، يبدو لك الماضي سيئاً ومليئاً بالأخطاء، فيما يبدو الحاضر فظيعاً والمستقبل غامضاً ومرعباً. ويتوصّل بعض الأشخاص إلى أن الحياة لا تستحق العيش، وأن الجميع سيكونون أفضل من دونهم وأنه يجدر بهم وضع حدٍّ لحياتهم.



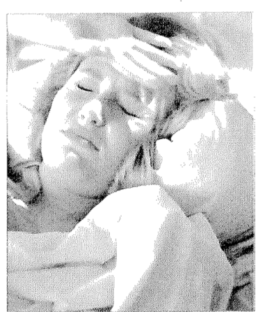
ويفكر الكثير من الأشخاص المكتئبين في الانتحار، حتى لو كان ذلك مجرّد فكرة عابرة. ولكن لا يقصد العديد منهم الانتحار فعلياً لكنهم يخلدون إلى النوم كل ليلة آملين ألا يستيقظوا صباحاً، للتخلّص من عذاب الحياة.

ويعترف معظم الأشخاص بأنهم عاجزون عن القيام بذلك، ربما لأن الأمر سيكون قاسياً جداً عليهم، أو بسبب التأثير الذي سيطال عائلتهم، أو بسبب معتقداتهم الدينية. ويستنتج بعض الأشخاص أن السبب في عدم انتحارهم يعود إلى خوفهم، وهذا ما يجعلهم يشعرون بالمزيد من الخجل والاكتئاب.

إذا كنت تفكر في الانتحار فأنت عرضة لأن تفعل ذلك. لذا، أطلب المساعدة فوراً: راجع الطبيب العام، أو توجّه إلى قسم الحوادث والطوارئ، أو اتصل بالجمعيات الأهلية. فالاكتئاب مرض قابل للمعالجة.

الأعراض الجسدية

يمكن أن يسبب الاكتئاب عدداً من الأعراض الجسدية. وغالباً ما يعتقد الأشخاص المصابون بالاكتئاب أنهم يعانون من علّة بدنية وذلك بسبب شعورهم بالتعب والتوعك أو ببعض الألم.



نوم مضطرب
إن المخاوف والأفكار غير المريحة التي ترافق الاكتئاب يمكن أن تدفع الشخص غالباً إلى الاستيقاظ في ساعات الصباح الباكرة.

مشاكل النوم

تشيع مشاكل النوم عند المصابين بالاكتئاب وتعزى أحياناً جزئياً إلى التعب الذي يعاني منه الشخص. فإذا كنت تعاني من اكتئاب معتدل أو حاد، قد تستيقظ في ساعات الصباح الأولى ويستحيل عليك العودة ثانية إلى النوم. وقد يجد جميع الأشخاص المكتئبين صعوبة في الإخلاد إلى النوم لأنهم قلقون وقد يعانون من تقطّع النوم- كالاستيقاظ مرات عدة قبل الصباح.

بلادة الذهن والبدن

إذا كنت تعاني من الاكتئاب فقد تشعر أنك مثل آلة مهترئة. تشعر بالتعب طوال الوقت، ويصعب عليك أداء واجباتك اليومية، ويصبح كل شيء مسبباً للعناء وكل شيء يتباطأ. قد يكون كلامك بطيئاً ومملاً وقد تتحرك ببطء أكثر. ويطلق الأطباء على هذه الحالة اسم التخلّف النفسي الحركي.

أحياناً تصبح وظائف الجسم أبطأ أو تتدهور أيضاً. وقد تجد أنك مصاب بجفاف الفم أو أنك أصبحت تعاني من الإمساك. وتتوقف الدورات الحيضية عند بعض النساء أو تصبح غير منتظمة.

فقدان الشهيّة

حين تكون مكتئباً قد تفقد الكثير من الوزن، ويبدو لك الطعام تافهاً لا يفتح الشهية ولا تشعر حتى بالجوع. ويمتنع بعض المصابين بالاكتئاب الوخيم عن الأكل والشرب بشكل تام، لكن هذا الأمر قليل الحدوث.

الأعراض الجسدية المعكوسة

بدل الأعراض الجسدية الاعتيادية للاكتئاب، مثل النوم السيِّئ وفقدان الشهية وفقدان الوزن، يعاني بعض الأشخاص مما يسمَّى الأعراض الجسدية المعكوسة. فهم ينامون أكثر، وتزداد شهيَّتهم للطعام ويزداد وزنهم. فإذا كنت تشعر أنك كئيب المزاج ولديك هذه الأعراض، يجدر بك مراجعة الطبيب.

أعراض بدنية أخرى

يمكن أن يسبب الاكتئاب أي عَرَض جسدي تقريباً. فالألم والإحساس بالضغط أمران شائعان ويصيبان في أغلب الأحيان الرأس والوجه والظهر والصدر والأمعاء.

يأتي الأشخاص كثيراً إلى قسم الطوارئ في المستشفى وهم يشكون من ألم في الصدر ويخشون من وجود مشكلة ما في قلوبهم، فيما هم يعانون في الواقع من الاكتئاب. والواقع أن الألم حقيقي لكنه ناجم عن الاكتئاب، وما من خطب أبداً في قلوبهم.

الجنس

يفقد معظم الأشخاص المصابين بالاكتئاب الرغبة بممارسة الجنس. وثمة أسباب عدة وراء ذلك. فبعض الأشخاص لا يشعرون بالقدرة على إنجاز العملية الجنسية عندما يفقدون الشعور العاطفي. ويشعر آخرون بسلبية كبيرة تجاه أنفسهم بحيث يعجزون عن الاسترخاء. ويمكن لهذه المشاكل النفسية أن تولد مشاكل جسدية: فقد يجد الرجال صعوبة في إتمام الانتصاب فيما تجد النساء أنهن يعانين من جفاف المهبل ومن

ألم عند الجماع. واللافت في الأمر أن العديد من الأشخاص المكتئبين لا يعترفون بالسبب ويقولون ببساطة أنهم لا يهتمون بالجنس.

الاكتئاب "المبتسم"

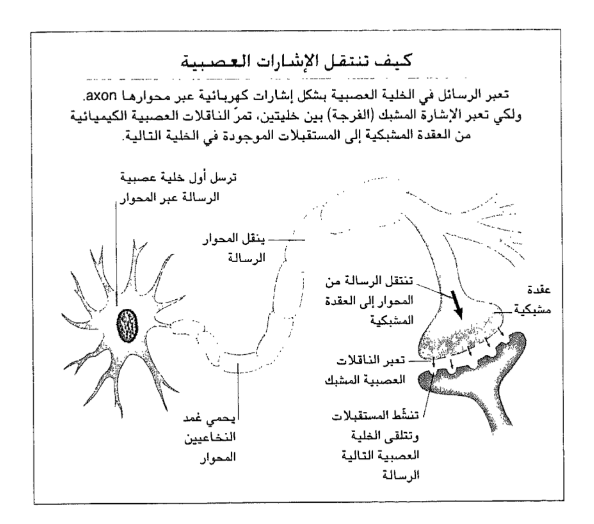
لا يشعر كل شخص مصاب بالاكتئاب بفتور الهمَّة– فبعض الأشخاص يقولون إنهم لا يشعرون بالاكتئاب لكنهم يذهبون إلى طبيبهم العام وهم يعانون من أعراض جسدية كالألم أو الصداع أو التعب، تشير كلها إلى الاكتئاب. ولا يكشف الفحص والتحرّي البدني عن أيٍّ سبب جسدي لمرضهم، ويتمثّل العلاج الوحيد الفعّال في تناول الأدوية المضادّة للاكتئاب. ومن المحتمل أن عقلهم الباطن يخدعهم ولا يسمح لوعيهم بقبول حقيقة شعورهم بالاكتئاب.

ما هو سبب الأعراض؟

يمكن أن تنجم أعراض الاكتئاب عن تدنّي مستويات مواد كيميائية معينة في الدماغ. ولفهم السبب وراء ذلك، يجب علينا معرفة كيفية عمل الدماغ. يتألف الدماغ من مليارات الخلايا العصبية. وقد يحتاج إلى مئات من هذه الخلايا لتنفيذ فعل، حتى ولو للتفكير في القيام بشيء ما. ولكي تعمل الخلايا مع بعضها البعض، عليها أن تتصل معاً، وهي تفعل ذلك بإطلاق مواد كيميائية اسمها الناقلات العصبية neurotransmitters.

يوجد بين نهاية كل خلية عصبية ونهاية الخلية التالية حيز صغير يسمّى المشبك العصبي synapse. وتتواصل الخلية العصبية الأولى مع الخلية العصبية التالية بإطلاق ناقلات عصبية إلى المشبك. تلتصق هذه الناقلات العصبية بالخلايا العصبية التالية وتمرّر الرسالة.

وقد أظهرت الدراسات عند الأشخاص المصابين بالاكتئاب. أن ثمّة نقص في كمية ثلاث ناقلات عصبية مهمة هي الدوبامين والسيروتونين والنورادرينالين. وتكون مستويات هذه الناقلات متدنية في المشابك، الأمر الذي يؤدي إلى عيب في



الاتصال الدماغي ونقل الرسالة، وبالتالي إلى تسبيب أعراض الاكتئاب.

لا يعرف أحد ما الذي يسبّب تدني هذه المستويات من المواد الكيميائية. ولا يعرف العلماء ما إذا كان هذا النقص هو الذي يسبّب اكتئاب المزاج أو أنه ينجم عنه. ويحتمل أن تكون المستويات المتدنية من الناقلات العصبية ناجمة عن الكرب (الإجهاد) فتؤدي عندئذ إلى الاكتئاب. وتعمل العقاقير المضادة للاكتئاب على زيادة مستويات هذه المواد الكيميائية.

دور الهرمونات

قد يكون للهرمونات دور مهم في تسبيب أعراض الاكتئاب. فقد رأينا مثلاً أن الأدرينالين يسبب القلق، وقد بحث دور الهرمونات

الأنثوية في تسبيب الاكتئاب في الصفحة 25. وثمة هرمون آخر قد يكون مهماً في الاكتئاب، وهو الكورتيزول.

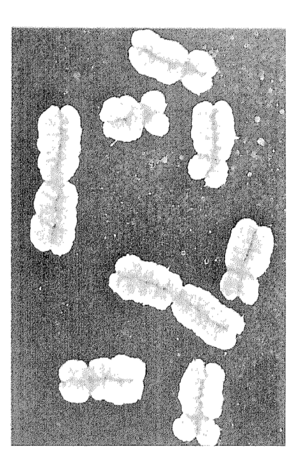
الكورتيزول هرمون مهم في استجابة جسمنا للكرب (الإجهاد) stress. وله تأثيرات واسعة النطاق في كل نواحي استقلاب جسمنا بحيث نكون مستعدين للفعل عند أيٍ حالة طارئة. فهو يغير استجابتنا المناعية، ووظيفة كليتينا ومستويات الدهونِ والسكريات في دمنا. والواقع أن إطلاقه، الذي يخضع لتحكّم الغدة النخامية في الدماغ، لا يتبع النمط السوي عند الأشخاص المكتئبين. فعند الأشخاص الأصحاء، يُطلق الكورتيزول عادة بكميات كبيرة في الصباح وبمقادير متناقصة خلال النهار، فيما يُطلق بنفس الكمية طوال اليوم عند بعض الأشخاص المكتئبين. ولا يعرف أحد ما إذا كان ذلك يؤدي إلى الاكتئاب أم أنه نتيجة له، لكن المعروف أن الكورتيزول يؤثر فعلاً في مستويات الناقلات العصبية في الدماغ.

وقد قاد التغيّر في مستويات الكورتيزول في الجسم إلى وضع اختبار للاكتئاب، لكنه ليس حساساً جداً وينجح فقط مع ثلاثة أشخاص تقريباً من أصل 10. وينجح الاختبار على أفضل وجه عند الذين يعانون من اكتئاب خطير ترافقه أعراض بدنية.

نقاط أساسية

- يكشف الاكتئاب عن أعراض جسدية وعقلية على السواء.
- تختلف الأعراض من شخص إلى آخر.
- إن كل شخص يفكر في الانتحار هو معرض لفعل ذلك ويجدر به طلب المساعدة الفورية.

أسباب الاكتئاب



العامل الوراثي
إن الجينات التي نرثها عن أهلنا، والموجودة في صبغيّات كل خلية في أجسامنا، قد تؤثر في احتمال معاناتنا من الاكتئاب.

إن الأسئلة التي يطرحها غالباً الأشخاص المصابون بالاكتئاب هي: "لماذا أنا؟" و"لماذا الآن؟". أحياناً يكون سبب الاكتئاب واضحاً، كفقدان أحد الأقارب. لكن في أحيان كثيرة يكون السبب مجهولاً.

ولكي نجعل السؤال حول أسباب الاكتئاب أكثر تعقيداً، نقول إن الاكتئاب لا يصيب كل شخص فقد أحد أقاربه أو خسر وظيفته أو أصبح مريضاً. فلدينا جميعاً نقاط ضعف وقوة. قد يكون بعض الأشخاص أكثر عرضة للاكتئاب من الباقين، لكن يمكن لأي واحد منا أن يصاب بالاكتئاب في حال توافرت الظروف الملائمة.

العوامل المؤثّرة

على الباحثين سلوك طريق طويلة قبل فهم السبب الذي يجعل الأشخاص مكتئبين. وفي أغلب الأحيان، يوجد أكثر من سبب واحد، كما أن وجود مشكلة تجعلك عرضة للاكتئاب ليس معناه أنك ستصاب به حتماً.

الجينات

الجينات مهمة في الاكتئاب، وهناك العديد من الجينات المسؤولة عن ذلك لكن لا أحد يعرف تماماً كيفية عملها. ولا يوجد بالتأكيد أي دليل على الوراثة المباشرة في معظم أشكال الاكتئاب. فأنت لن تصاب حتماً بالاكتئاب لأن والدتك أو والدك

أو شقيقك أو شقيقتك عانى منه، لكن الخطر سيزداد. وستكون أكثر عرضة للخطر إذا كان لديك توأم عانى من الاكتئاب.

ومن الصعب وضع تصوّرات لهذا الخطر لأن أهمية الجينات تختلف باختلاف أنواع الاكتئاب. فمثلاً، تعتبر العوامل الوراثية أكثر أهمية في الاكتئاب الوخيم مما هي عليه في الاكتئاب الخفيف، وأكثر أهمية عند الشباب الذين يصابون بالاكتئاب مما هي عند الأشخاص الأكبر سناً المصابين به.

وتكون الجينات بالغة الأهمية عند أقلية من الأشخاص الذين يشهدون فترات من الأمزجة السعيدة والأمزجة السيئة– وهو ما يعرف بالاكتئاب الهوسي.

وحتى لو كان هناك تاريخ عائلي للاكتئاب، فهناك حاجة عادة إلى نوع معين من الأحداث الحياتيّة المسبّبة لتحفيز المرض.

الشخصية

ما من نوع معيَّن للشخصية يجعل الأشخاص عرضة للاكتئاب. غير أن الأشخاص الموسوسين والمتعنّتين والصارمين والذين يكتمون مشاعرهم قد يكونون أكثر عرضة من غيرهم، تماماً مثل الأشخاص الذين ينال منهم القلق بسهولة. كما أن الأشخاص الذين يملكون أمزجة متقلّبة أو ثابتة أو مكتئبة يكونون أكثر عرضة للمرض الهوسي–الاكتئابي. غير أن الأغلبية الكبيرة من الأشخاص المصابين بالاكتئاب لا يكشفون عن أي شخصية من أنواع الشخصية هذه.

عوامل قد تجعلك عرضة للاكتئاب

- الجينات
- الشخصية
- المحيط العائلي
- نوع الجنس
- أنماط التفكير
- الافتقاد إلى التحكم بالمصير
- الكرب وأحداث الحياة
- المرض الجسدي
- قلّة التعرّض لضوء النهار

المحيط العائلي

يعتقد أن أنواعاً معينة من الأحداث السيّئة في طفولة شخص ما تزيد من احتمال إصابته بالاكتئاب.

فقدان أحد الوالدين في الطفولة. ثمة دليل على أن الأشخاص الذين يفقدون أمهم في صغرهم يكونون معرَّضين لخطر متزايد للإصابة بالاكتئاب. فالمعاناة من هذا النوع قد يؤذي الشخص على الصعيد النفسي ويجعله أكثر عرضة للاكتئاب. لكنه، من جهة أخرى، قد يجعله أكثر قدرة على مقاومة الضغوط والصدمات. وقد تكون العواقب النفسية والاجتماعية والمالية لفقدان أحد الوالدين أكثر أهمية من الخسارة بحد ذاتها.



البيئة العائلية

قد يرتبط خطر الإصابة بالاكتئاب في فترة لاحقة من الحياة بطريقة تصرّف الأبوين في مرحلة الطفولة.

نوع الأبوين يقول بعض علماء النفس إن الأبوَيْن المتطلّبَيْن والانتقاديَّيْن اللذين يستخفان بأي نجاح، والشديدَيْ القسوة على ولدهما إذا أخفق، قد يجعلان أولادهما أكثر عرضة للاكتئاب في المستقبل. ويرى بعض المعالجين النفسيين بأن الأشخاص الذين تلقوا القليل من عاطفة الأم حين كانوا صغاراً يصبحون عرضة للاكتئاب لاحقاً، لكن ما من دليل علمي على ذلك.

سوء المعاملة أو الإيذاء الجسدي أو الجنسي في الطفولة. هناك بعض الأدلة على أن سوء المعاملة الجسدية أو الاعتداء الجنسي قد يجعلان الأشخاص عرضة فيما بعد للاكتئاب الوخيم في حياتهم. وقد أظهرت الدراسات أن نصف الأشخاص الذين يزورون طبيباً نفسياً كانوا قد تعرّضوا لنوع من التودّد الجنسي غير المرغوب في أوائل فترة المراهقة أو في الطفولة. والواقع أن الأشخاص الذين أسيئت معاملتهم يتذكرون عموماً سوء المعاملة، لكن بعضهم يتذكّر للمرة الأولى سوء المعاملة التي لقيها أيام الطفولة حين يصاب بالاكتئاب ويخضع للمعالجة النفسية. وهناك شيء من الخلاف بين الاختصاصيين حول ما إذا كانت هذه الذكريات حقيقية دائماً. فالبعض يقول إنه، في حالات نادرة، يستطيع المعالج النفسي الذي يعتقد أن سوء المعاملة الجنسية هي سبب مشكلة مريضه أن يجعل

المريض يصف أشياء لم تحدث أبداً في الواقع وذلك بالإيحاء له أنها وقعت فعلاً. وهذا ما يعرف بمتلازمة الذاكرة الكاذبة.

نوع الجنس

من المحتمل أن يكون عدد النساء اللواتي تمّ تشخيص الاكتئاب عندهن ضعف عدد الرجال. لكن هذا لا يعني هذا بالضرورة أن النساء أكثر عرضة للاكتئاب. فقد يعود ذلك إلى أن النساء يعترفن غالباً بالإصابة بالاكتئاب أكثر من الرجال، أو أن الأطباء يتعرفون بسهولة أكثر إلى الاكتئاب عند النساء.

من ناحية ثانية، تتعرَّض النساء لضغوط اجتماعية تفضي إلى الاكتئاب لا يحتمل أن يصادفها الرجال– مثل التواجد في المنزل مع أولاد صغار. وهناك أيضاً التغيرات الهرمونية التي تمرّ بها المرأة خلال دورة الحيض، وتلك المرتبطة بالحمل والولادة وسن اليأس، والتي قد تجعل النساء أكثر عرضة للاكتئاب أو تثير نوبة من المرض الاكتئابي (للمزيد حول هذا الأمر، انظر الصفحة 73).

أنماط التفكير

في العام 1967، وصف طبيب نفساني أميركي اسمه أرون بيك A.Beck، أنماط التفكير الشائعة في الاكتئاب والتي يعتقد أنها تجعل الأشخاص عرضة للاكتئاب. باختصار رأى هذا الطبيب أن الأشخاص السلبيين جداً تجاه أنفسهم هم أكثر عرضة من غيرهم للاكتئاب.

ويملك معظمنا أسلوباً متفائلاً في التفكير يبقينا مسرورين نوعاً ما معظم الوقت. ويميل الإنسان بطبعه إلى التقليل من شأن إخفاقاته والإفادة ما أمكن من نجاحاته. على سبيل المثال، إذا أوقعت كوباً في مقهى مزدحمة، فقد تقول إن الأكواب كانت ممتلئة بشكل مفرط أو إن شخصاً قد دفعك– أي أنها لم تكن غلطتك. ومن ناحية ثانية، إذا تمكنت من اجتياز حشد من الأشخاص دون أن تريق نقطة من الكوب، فلن تقول على الأرجح إن الأكواب كانت مليئة أقل من المطلوب أو إن الجميع كانوا

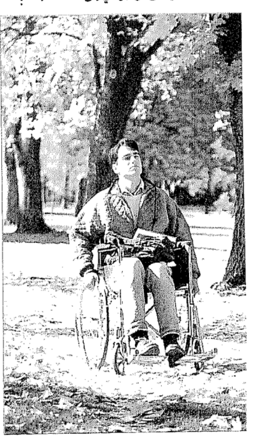
حرصين على عدم دفعك. وقد تدّعي أن الأمر إنما هو مهارة فذّة من قبلك. غير أن بعض الأشخاص المعرّضين للاكتئاب يفكرون بطريقة مغايرة. فهم يميلون إلى التقليل من شأن نجاحاتهم ويطيلون التفكير في إخفاقاتهم.

وهناك دلائل على أن الأشخاص يفكرون بهذه الطريقة حين يكونون مكتئبين، لكن ما من دليل مقنع على أنهم كانوا يفكرون هكذا قبل تعرّضهم للاكتئاب. وتكمن أهمية هذه النظرية في أنها أفضت إلى المعالجة الإدراكية، وهي معالجة مثيرة جديدة للاكتئاب (انظر الصفحة 54).

افتقاد المقدرة على التحكّم بالمصير

يعتقد بعض الاختصاصيين أن الأشخاص الموجودين لوقت طويل في وضع لا يملكون حياله أية قوة للتغيير ولا يستطيعون الإفلات منه يكونون عرضة للاكتئاب. وقد جاءت هذه الفكرة من تجارب على الكلاب أجراها أحد علماء النفس. فقد وجد أن الكلاب تثبط عزيمتها وتستسلم وتأكل أقل إذا وضعت في ظروف تجريبية وعوقبت عقاباً خفيفاً من دون سبب ظاهري وكانت لا تملك بالتالي سبيلاً للحدّ من العقاب. وقد أطلق العالم النفسي على ذلك اسم «العجز المكتسب بالتعلم» learned helplessness. لكن اختصاصيين آخرين يعتقدون أن من الصعب الموازنة بين أفعال الكلاب وأفعال البشر، ومن الصعب جداً القول ما إذا كانت الكلاب أصيبت أصلاً بالاكتئاب. ومع ذلك، فإن معدلات الاكتئاب تكون مرتفعة بين المرضى المقيّدين في الفراش أو بالكرسي ذي العجلات الذين يعتمدون على الممرضات في كل شيء.

الشعور بالتبعية
إن المرض الطويل الذي يستنزف طاقتنا، أو الإعاقة التي تحدّ من سيطرتنا على مجريات حياتنا، يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب.



أمراض الإعاقة الطويلة الأمد

يمكن أن يزيد الانزعاج والإعاقة والتبعية وعدم الاستقرار من احتمال إصابة الشخص بالاكتئاب. وبالفعل، يفضل معظمنا أن يكون متمتعاً بالاستقلاليّة وأن يلتقي بالشخص الذي يريد. لكن أن يُكرَه الشخص على البقاء في

وضع يكون فيه عاجزاً نسبياً قد يكون سبيلاً لجعل الأشخاص المصابين بعلل وخيمة عرضة للاكتئاب، أو قد تكون الطاقة اللازمة لمحاربة الاكتئاب قد استنفدت نتيجة الأمراض الطويلة الأمد. كما أن المخاوف بشأن عدم الاستقرار المالي قد تكون ذات أثر مهم أيضاً.

إثارة الاكتئاب

يمكن للصعوبات الحالية أو التي تستمرّ لفترة طويلة على حد سواء أن تلعب دوراً في إصابة الشخص بالاكتئاب. فالتجارب التي تحفّز على حصول الاكتئاب هي عادة خسارات من هذا القبيل– مثل خسارة الوظيفة، أو وفاة شخص عزيز (انظر الصفحة 81) أو ترك الشريك بسبب الطلاق– لكن المرض الجسدي يعتبر أيضاً من مسبِّبات الاكتئاب.

الكرب وأحداث الحياة

يمكن أن يؤدي الضيق النفسي إلى الاكتئاب سواء تجلّى في شكل حدث مفاجئ وقاهر أم كرب طويل الأمد. ويتضاعف الاكتئاب ست مرات أكثر في الأشهر الستة التي تلي حدثاً مسبباً للكرب على نحو ملحوظ. فالكرب قد يجعلك أكثر عرضة للاكتئاب أو قد يكون بحد ذاته سبباً له.

وهناك أحداث في الحياة، كفقدان الزوج أو خسارة الوظيفة، قد تكون القشة التي تقصم ظهر البعير إذا كنت تواجه صعوبات طويلة الأمد كمشاكل في السكن أو الزواج أو العمل. وتفاقم المشاكل الطويلة الأمد تأثير المشكلة القصيرة. والواقع أن المعاناة التي قد تعمل بمثابة محرّض للاكتئاب قد تكون أيضاً نوعاً من الخسارة أكثر رقة، مثل خسارة ماء الوجه أو فقدان الاحترام للذات عبر علاقة مدمّرة.

أهم 10 أحداث مسبِّبة للكرب في الحياة

- موت الزوج أو الزوجة
- الطلاق
- الانفصال الزوجي دون طلاق
- قضاء مدة في السجن
- موت صديق مقرّب
- إصابة أو مرض
- الزواج
- خسارة الوظيفة
- مصالحة زوجية
- التقاعد

ويمكن أن يفضي حدث واحد فقط من كل عشر «خسارات» من هذا النوع إلى الاكتئاب، وهناك العديد من أشكال المعاناة الأخرى في الحياة التي قد تسبِّب أحياناً الاكتئاب لكنها لا تنطوي على أي نوع من الخسارة. فنحن نملك جميعاً سبلنا النفسية الخاصة للتفاعل مع الكرب ولذلك يصعب التنبؤ بكيفية تفاعلنا مع ظروف معينة.

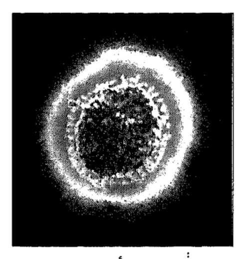
المرض الجسدي

يمكن أن يسبِّب المرض الجسدي الاكتئاب. فالصدمة التي يتعرَّض لها الشخص نتيجة اكتشافه أنه يعاني من مرض خطير قد تسبِّب له فقدان الثقة بالنفس والاعتداد بالذات، وبالتالي الاكتئاب. لكن الأسباب معقدة فعلاً: فعلى سبيل المثال، يشيع الاكتئاب كثيراً بعد نوبة قلبية، لشعور الأشخاص ربما أن نهايتهم قد أصبحت قريبة وأن عليهم مواجهة الموت بأنفسهم، أو لإصابتهم بحادث يسبِّب لهم الإعاقة. وعند الكبار في السن، تعتبر العلل البدنيَّة التي يعانون منها من الأسباب الأكثر شيوعاً للاكتئاب.

الأمراض المرتبطة بالاكتئاب

- ضخامة الأطراف
- داء أديسون
- الكحول (عبر تأثيراته المباشرة في الدماغ وعواقبه على الصحة والعلاقات الاجتماعية)
- خراج دماغي
- نزف دماغي
- أورام الدماغ
- متلازمة التعب المزمن
- داء كوشينغ
- الخرف
- الداء السكري
- التهاب الدماغ
- إصابات الرأس
- مشاكل القلب
- فرط الدريقية
- قصور النخامى
- قصور الدرقية
- التصلب المتعدد
- داء باركنسون
- التدرّن (السلّ)
- التهاب السحايا
- عوز الفيتامينات
- الأمراض الفيروسية (بما في ذلك الانفلونزا والحمى الغدية)
- مشاكل التوازن المائي (مثل الملح القليل أو الكلسيوم الكثير أو الكلسيوم القليل في جسمك)

وهناك بعض الأمراض التي قد تسبب الاكتئاب بسبب طريقة تأثيرها في الجسم. فالاكتئاب قد يصاحب داء باركنسون والتصلب المتعدّد multiplesclerosis بسبب تأثيرهما في الدماغ إلى حد كبير. كما أن الأمراض المؤثرة في الهرمونات قد تسبب الاكتئاب. وثمة رابط أيضاً مع بعض الأمراض الفيروسية: فوباء الأنفلونزا يتبعه غالباً الاكتئاب، كما يعرف العديد منا شخصاً أصبح مكتئباً بعد نوبة من الحمى الغدّية. ليس من الواضح كيف يسبب الفيروس الاكتئاب، لكن ثمة نظرية تقول إن الفيروسات تستنفد احتياطات الجسم من الفيتامينات وتضعفه.



فيروس الأنفلونزا
ثمة أنواع متعددة من العدوى الفيروسية، بما في ذلك الانفلونزا والحمى الغدّية، التي قد تسبب الاكتئاب بسبب إضعافها للجسم.

الأدوية والعقاقير

هناك بعض الأدوية الموصوفة يمكن أن تسبّب الاكتئاب، لكن لا يجدر بك التوقف عن تناول أيٍ منها من دون استشارة الطبيب. فهذه العقاقير لا تسبب دوماً الاكتئاب وقد يكون لديك سبب آخر للاكتئاب. فالتوقف عن الدواء الذي تتناوله قد يكون أكثر خطورة من الاكتئاب بحد ذاته.

كما أن المواد غير الموصوفة قد تؤدي أيضاً إلى الاكتئاب. فللكحول تأثيرات مباشرة في الدماغ وقد تجعلك تشعر بالاكتئاب. وقد يسبب الإدمان الكحولي الاكتئاب بسبب التأثير السلبي الذي يخلّفه في حياتك. وبالطريقة نفسها يمكن للعقاقير الاستجمامية أن تسبب الاكتئاب عبر التأثيرات المباشرة والصدمة التي تتركها على أسلوب حياتك.

أدوية قد تسبب الاكتئاب

- الأقراص المضادة للصرع
- العقاقير المعالجة لضغط الدم المرتفع
- العقاقير المضادة لداء باركنسون
- حبوب منع الحمل (حبوب منع الحمل المشتركة وربما حبوب البروجستيرون فقط)
- الديجيتال
- مدرّات البول
- المهدئات القوية
- أدوية الستيرويد (للربو، والتهاب المفاصل، إلخ)

الافتقاد إلى ضوء النهار

يشعر معظمنا بشعور أفضل في الأيام المشمسة مما في الأيام الملبَّدة بالغيوم، ويفضِّل الصيف على الشتاء، لكن هذا الأمر ينحو منحى متطرّفاً عند بعض الأفراد. فهم يكونون على ما يرام في الصيف، لكنهم يصابون بالكآبة كلما أصبح اليوم أقصر في بداية الشتاء. ويقال إنهم يعانون من الاضطراب العاطفي الموسمي (SAD).

قد يرتبط الاضطراب العاطفي الموسمي بمستويات هرمون الميلاتونين، الذي يتحرّر من الغدة الصنوبرية في الدماغ. والواقع أن تحرير هذا الهرمون له علاقة بالضوء إذ يجري إفراز المزيد منه في الظلام. ويعتبر العلاج الضوئي فعالاً جداً أحياناً للتخلص من أعراض الاضطراب العاطفي الموسمي. فالتعرّض لضوء ساطع منبعث من مصباح خاص لمدّة أربع ساعات يومياً قد يعالج الاكتئاب في غضون أسبوع تقريباً.

نقاط أساسية

- هناك العديد من الأسباب المحتملة للاكتئاب.
- يمكن لبعض الأمراض البدنية وبعض الأدوية أن تسبب الاكتئاب.
- يوجد عادة عدد من الأسباب لأي علّة تسبّب الاكتئاب للشخص.

أنواع الاكتئاب

تكون مشاعر الاكتئاب التي تعاني منها شخصية جداً. لكن طبيبك أو أي اختصاصي آخر يستطيع أن يميِّز بين الأنواع الرئيسية للمرض من خلال السبب والأعراض وأمد المعاناة.



الشعور بالاكتئاب
يشير المزاج الكئيب الذي يظهر ويختفي إلى نوع من الاكتئاب الخفيف الذي قد يتحسَّن عند إدخال بعض التعديلات على نمط الحياة. لكن إذا استمر وترافق مع أعراض جسدية، ينبغي طلب المساعدة الطبية.

تصنيف الاكتئاب

سوف تجد في هذا الكتاب أنه تم استعمال مصطلحات «خفيف» و «معتدل» و «حادّ» لوصف أنواع الاكتئاب الرئيسية الثلاثة ذات الخصائص المميزة البارزة.

الاكتئاب الخفيف

في الاكتئاب الخفيف mild، قد يظهر المزاج المكتئب ويختفي، ويبدأ المرض غالباً بعد حدث معين مسبِّب للضيق. قد يظهر الشخص مشاعر القلق، بالإضافة إلى فتور الهمّة والاكتئاب. وغالباً ما يكون إدخال بعض التغييرات على نمط الحياة هو كلّ ما يحتاج إليه المرء لإزالة هذا النوع من الاكتئاب.

الاكتئاب المعتدل

في الاكتئاب المعتدل moderate، يكون المزاج المكتئب مستمراً وتظهر على الشخص أعراض جسدية، رغم أن هذه الأعراض تختلف بين شخص وآخر. ومن غير المرجّح هنا أن يكون إدخال بعض التغييرات على نمط الحياة مجدياً لوحده، لذلك تبرز الحاجة إلى المساعدة الطبية.

الاكتئاب الحادّ

الاكتئاب الوخيم أو الحادّ هو مرض مهدِّد للحياة تكون أعراضه شديدة. يعاني الشخص فيه من أعراض جسدية وتوهّمات وأهلاس، ومن المهم مراجعة الطبيب بأسرع وقت ممكن.

مصطلحات أخرى للاكتئاب

ثمة مصطلحات يشيع استعمالها في مهنة الطب لوصف أنواع الاكتئاب، وهي تشمل:

الاكتئاب التفاعلي

يستخدم الأطباء هذا المصطلح بطريقتين. في الطريقة الأولى، تستخدم كلمة تفاعلي reactive لوصف اكتئاب ناجم عن حدث مسبِّب للكرب – كفقدان الوظيفة – لا يدوم طويلاً عادة. ويمكن وصفه بأنه مغالاة قصيرة الأمد لردّ فعل طبيعي ناتج عن مشكلة أو محنة. وقد تكون النصيحة والدعم العائلي والسيطرة على الكرب والقيام ببعض الخطوات العملية هو كلّ ما نحتاج إليه لمعالجة هذا النوع من الاكتئاب.

غير أن الحدث المسبِّب للكرب قد يطلق أحياناً اكتئاباً أكثر حدّة، ويمكن للأشخاص المعرضين للاكتئاب أن يشهدوا أحداثاً مسبِّبة للكرب بعد إصابتهم بالمرض. وإذا حدث ذلك، يصعب تماماً تحديد ما إذا كان الاكتئاب حقاً هو ردّ فعل طبيعي للضيق والكرب.

كما يستخدم مصطلح تفاعلي أيضاً لوصف اكتئاب يبقى الشخص خلاله قادراً على التفاعل مع الأوضاع الاجتماعية والاستمتاع بها.

الاكتئاب الداخلي المنشأ

يظهر الاكتئاب الداخلي المنشأ endogenous من دون سبب، ويكون شديداً عادة ويحتمل أن ترافقه أعراض جسدية، مثل فقدان الشهية ونقص الوزن، والاستيقاظ باكراً بمزاج سيّىء، وفقدان الرغبة بالجنس. وعادة يتحسّن هذا الاكتئاب مع



المعالجة.

لكن المشكلة في استعمال هذه الطريقة المحدَدة لتعريف الاكتئاب تكمن في احتمال ظهور الأعراض نفسها عند بعض الأشخاص نتيجة أحداث مكربة. إضافة إلى ذلك، إذا كان الإنسان عاجزاً عن تحديد أي حدث معين مسبب للكرب وللاكتئاب بدقة، فليس معنى ذلك أنه لا يوجد سبب على الإطلاق.

الاكتئاب العُصابي

يستخدم هذا المصطلح لوصف شكل خفيف من الاكتئاب يشهد خلاله الشخص أياماً جيدة وأخرى سيئة. ويميل الشخص إلى الشعور أكثر بالاكتئاب خلال المساء. وفي هذا النوع من الاكتئاب، قد تواجه صعوبة في الإخلاد إلي النوم وتعاني من نوم متقطع لكن من دون أن تستيقظ باكراً في الصباح. وينام بعض الأشخاص بإفراط، فيما يجد بعضهم أنهم أصبحوا أكثر انفعالاً من المعتاد.

أحياناً تستعمل كلمة عصابي neurotic كمصطلح ازدرائي، لذلك لا يستخدم مصطلح الاكتئاب العصابي كثيراً هذه الأيام، وهو، في الحقيقة، مجرَّد تسمية أخرى للاكتئاب الخفيف.

فقدان الاهتمام
يكون الاكتئاب الداخلي المنشأ شديداً عادة ويؤدي غالباً إلى تراجع الرغبة الجنسية. وتكون المعالجة ضرورية عموماً.

الاكتئاب الذُهاني

الاكتئاب الذهاني psychotic depression هو اكتئاب حادّ، ويعاني الأشخاص المصابون به من أعراض جسدية وقد يفقدون الصلة بالواقع نتيجة التوهمات و/أو الأهلاس التي يشعرون بها. ويحتاج المصابون به دوماً إلى معالجة طبية.



بصيرة ضعيفة
في المزاج المرح من الاكتئاب الثنائي القطب، قد يطلق المعانون منه العنان لأنفسهم للإنفاق المسرف، ظناً منهم أنهم قادرون على تحمله.

الاكتئاب الثنائي القطب

الاكتئاب الثنائي القطب bipolar هو اسم آخر للذهان الهوسي–الاكتئابي manic-depressive illness. والواقع أن الأشخاص الذين يعانون من ذهان هوسي اكتئابي يظهرون مزاجاً مرحاً مستمراً وفترات متواصلة من المزاج الكئيب الذي قد يراوح بين الاكتئاب الخفيف والحادّ. وحين يكون الشخص المصاب بهذا الذهان في فترة المزاج المرح (الهوسي)، فهو سيشعر غالباً بالابتهاج، وتقل حاجته للنوم أو للطعام عما هو معتاد، ويتملكه شعور عام بالصحّة والعافية. كما يتمتّع بمقادير مفرطة من الطاقة، ويتحدث بسرعة كبيرة ويشعر كما لو أن الأفكار تتسابق في رأسه. لكن حكمه يكون سيئاً عادة للأمور وقد يعاني أيضاً من أهلاس وتوهّمات، لكنها تكون عكس ما هي عليه في الاكتئاب الذهاني– إذ يكون مضمونها أكثر إيجابية. فقد، يعتقد بعض الأشخاص أنهم يعرفون العائلة المالكة أو أنهم أشخاص مهمون فيما هم ليسوا كذلك، ويعتقد آخرون أنهم أغنياء أو لديهم قوى خاصة. قد يكون المزاج المرح مدمراً بقدر المزاج المكتئب، وقد يؤدي أحياناً الافتقاد إلى الحكم السليم والتوهمات إلى مشكلة مالية نتيجة الإنفاق المسرف– كاقتناء يخت أو منزل باهظ الثمن في بعض الحالات.

الاكتئاب الأحادي القطب

الاكتئاب الأحادي القطب unipolar هو مصطلح يستخدم لوصف الاكتئاب الذي تعاني منه أغلبية الناس، ويعني أن الأشخاص يظهرون فقط مزاجاً كئيباً لا مزاجاً مرحاً أيضاً.

الاكتئاب الهياجي

الاكتئاب الهياجي agitated هو في الواقع وصف لأعراض هذا النوع المحدد من الاكتئاب، الذي يكون فيه الفرد قلقاً ومنزعجاً ومضطرباً.

الاكتئاب الآجل

الاكتئاب الآجل retarded هو من جديد وصف للأعراض ويشير إلى نوع الاكتئاب الذي تتباطأ فيه العمليات الذهنية والجسدية على السواء حيث يجد الشخص غالباً صعوبة في التركيز. وحين يكون المرض وخيماً جداً، يجد بعض الأشخاص استحالة في التحرّك أو النطق أو الأكل، وثمة خطر في أن يموتوا جوعاً.

الاكتئاب الجزئي

يشير مصطلح الاكتئاب الجزئي dysthymia إلى اكتئاب خفيف مستمر. ورغم أن هذا الاكتئاب قد يظهر ويختفي، فإن الأطباء يتوصّلون إلى هذا التشخيص إذا دام المرض لأكثر من شهرين خلال فترة سنتين. وتتجلى الأعراض الأساسية في التردد في اتخاذ القرارات وتضاؤل الاحترام للذات. وقد تجدي المعالجة النفسية نفعاً أكثر من المعالجة بالعقاقير.

الاكتئاب المقنّع أو المُبتسم

يقول المصابون بالاكتئاب المقنَع masked إنهم لا يشعرون بالاكتئاب، رغم أنهم يعانون من عدد من الأعراض الأخرى التي تشير إلى الاكتئاب. وقد يتمّ فحصهم في البداية بحثاً عن مرض بدني قبل إجراء التشخيص. والواقع أن الأعراض الجسدية، مثل ألم الصدر أو مشاكل النوم، تتحسّن حين يتلقّى الشخص معالجة مضادة للاكتئاب.

الاكتئاب العضوي

وهو الاسم الذي يطلق على نوع من الاكتئاب ناجم عن مرض بدني أو مداواة ببعض أنواع الأدوية.

الاكتئاب الراجع الوجيز

يستخدم هذا المصطلح للإشارة إلى مرض مشخَص حديثاً يظهر خلاله اكتئاب خطير ويدوم لبضعة أيام فقط في كل مرة.

الاضطراب العاطفي الموسمي

تم استعمال هذا المصطلح أساساً للإشارة إلى أي ذهان اكتئابي يظهر بانتظام في وقت محدّد من السنة– مثلاً بسبب الطلبات المتزايدة في العمل. وهو يستخدم الآن لوصف نوع محدد من الاكتئاب ينجم عن تناقص مستويات ضوء النهار مع اقتراب فصل الشتاء وقصر طول النهار. وقد تظهر على المصابين بالاضطراب العاطفي الموسمي seasonal affective disorder رغبة شديدة في تناول النشويات و/أو الشوكولا وحاجة متزايدة إلى النوم خلال فصل الشتاء.

نقاط أساسية

- ثمة أنواع عديدة من الاكتئاب.
- قد لا يحتاج الاكتئاب الخفيف إلى معالجة بالعقاقير، لكن الاكتئاب المعتدل والحادّ يحتاجان غالباً إلى ذلك.
- قد يكون الاكتئاب متواصلاً، أو يظهر ويختفي، وقد يرتبط بأعراض أخرى.

مساعدة الذات

عندما تكون مصاباً باكتئاب خفيف، يمكنك الاستفادة من تدابير المساعدة الذاتية البسيطة. لكن حين تكون حالتك أكثر حدّة ينبغي عليك الاستعانة بهذه التدابير ولكن كجزء من خطة تبحثها مع طبيبك أو معالجك. فهي قد تساعدك في درء الاكتئاب فضلاً عن معالجته وتسريع شفائه.

بإمكانك فعل الكثير
هناك أنواع عديدة من التغييرات في حياتك تساعدك على كسب الوقت، بحيث تملأه بإحدى هواياتك المفضلة اتقاء للاكتئاب.

يحتوي هذا الفصل على مجموعة من مثل هذه التدابير، لكن لا تحاول تجربتها كلّها دفعة واحدة. تأكّد من التدبير الذي يحدث فرقاً لديك، ومن ثم اتّبعه.

مواجهة المصاعب

غالباً ما يصاب الأشخاص بالاكتئاب بعد تعرّضهم لخسارة من نوع معين، لكن بإمكانك أن تهيّئ نفسك حين تدرك أنك ستواجه تغييراً محدداً في حياتك. والواقع أن الأمور القابلة للتكهن والتي قد تسبب الاكتئاب تشمل خسارة الدعم الاجتماعي حين يذهب الشخص إلى الجامعة، أو فقدان الحرية أو المركز المهني حين تأخذ المرأة إجازة الأمومة، وخسارة روتين العمل والتواصل الاجتماعي لبعض الأشخاص عند تقاعدهم. وليس من المستغرب أن تكون معدلات الاكتئاب

مرتفعة في هذه الفترات. وهناك طريقتان لخفض الكرب الناجم عن الخسارات القابلة للتكهن: تتمثل الأولى في الانفتاح والاعتراف بإمكانية وجود مشكلة ما، فيما تتمثل الثانية في الاستعداد للتغيير. إذا كنت قادراً على البوح بمشاعرك، فسوف تشعر بتحسن كبير. أما إذا كنت متأرجح المشاعر بشأن التغيير في حياتك، فاتح أحد أصدقائك بهذا الأمر – دع الأشخاص الآخرين يتعرّفون إلى ما يقلقك فقد يتمكنون من مساعدتك. إن التعبير عما يخالج نفسك من مشاعر قد يغير من طريقة معاملة الأشخاص لك: فعلى سبيل المثال، إذا كنت على وشك التقاعد، فقد يمتنع أصدقاؤك عن الطلب منك بأن تكون سعيداً لأنك لست مضطراً إلى العمل بعد الآن، وقد يمضون المزيد من الوقت معك أو يتوقعون الأقل منك أثناء تكيفك مع وضعك الجديد.

والواقع أن الاستعداد الجيد لأي تغيير هو أمر مفيد. فالقراءة عنه أو التحدث مع أشخاص خاضوا تجربة مماثلة سيكون مفيداً. كما أن اتخاذ تدابير فطِنة تتسم بسداد الرأي لخفض الكرب ومحاولة ترتيب أيامك أو أسابيعك القليلة الأولى قد يساعدك في المرحلة الانتقالية. فعلى سبيل المثال، إذا كنت ستلتحق بالجامعة، فقد تكتشف أن فيها أشخاصاً تعرفهم وتستطيع أن تلتقي بهم، أو تستطيع التمرن على طهو بعض الوجبات البسيطة قبل الالتحاق بالجامعة إذا كنت بعيداً عن أهلك بحيث يقلّ القلق الذي يعتريك بشأنها.

الهروب من كل شيء
ليس ضرورياً أن تكون موجوداً على أحد الشواطىء الاستوائيّة حتى تنعم بالراحة، فالعطلة، وإن كانت قصيرة، قد ترفع من روحك المعنوية وتمنحك نظرة جديدة للحياة.

يمكن أن تخطّط للأسابيع الأولى من التقاعد بحيث يتكوّن لديك بعض الدعم الاجتماعي وشيء للقيام به. وبالفعل، فإن عدداً كبيراً من النساء يجدن في مجموعات الدعم بعد الإنجاب مباشرة فائدة لا تقدّر بثمن.

أخذ إجازة

إذا كنت تشعر بالكآبة أو أن الأمور قد

تجاوزت حدّها بالنسبة إليك، خذ إجازة حتى ولو كانت ليوم واحد أو ليلة. لكن الأفضل من ذلك أن تأخذ إجازة حقيقية إذا استطعت. ليس في الأمر أي هروب نظراً إلى أن التأخر عن العمل لن يؤثر عليك كثيراً، وسوف تجد على الأرجح أنك تستطيع التفكير في مشاكلك بصورة أفضل إذا كنت بعيداً عنها، وقد تعمل على نحو أفضل عند عودتك. فالإجازة والبُعْد يمنحاك الراحة التي تحتاج إليها لمواجهة مشاكلك ووضعها في إطارها الصحيح. أما إذا وجدت أنك لا تستطيع الاستمتاع لبضعة أيام بعيداً عن العمل، فذلك علامة على أنك بحاجة إلى مساعدة اختصاصية.

مناقشة الأمور

سوف تشعر بالتحسن إذا بحثت الأمور مع زوجك أو صديقك أو مع أي فرد من أفراد عائلتك. فهذا لا يخفف العبء عنك وحسب، لأن مجرد مناقشة الأمور قد يساعدك في إيجاد حل لها. وقد تكتشف أن لدى أصدقاءك أفكاراً خاصة حول ما يجدر بك فعله، فقد يفكرون في حلول لم تخطر على بالك. لأنهم ربما عاشوا النوع نفسه من الصعوبات التي تعاني منها ويستطيعون بالتالي إعطاء حلول لمشاكلك.

يشعر الناس غالباً بالتحسن بعد نوبة بكاء. كما أن الاعتراف الصريح بالمشاكل يشكل غالباً نقطة البداية لاستنباط الحلول لها.

ويعزل العديد من الأشخاص المكتئبين أنفسهم ويظنون أنهم عبء على الآخرين. والواقع أن ذلك يجعلهم أكثر اكتئاباً. لذلك، حاول بدل ذلك اختيار صديق ودود يرغب في الإصغاء إليك ومساعدتك في الأوقات الصعبة. فكل منا بحاجة إلى نوع من المساعدة في وقت معين.

غيّر أسلوب عيشك

انظر إذا ما كنت تستطيع تحديد جوانب حياتك التي جلبت لك الاكتئاب وبالتالي أن تعمل على تغييرها. قد تحتاج إلى بعض

المساعدة في ذلك، والأمر ليس متعذراً بقدر ما يبدو لك. فقد يكون هناك شخص آخر عانى من مشكلة مماثلة في السابق، وقد يكون هناك سبيل تستطيع من خلاله حلّ المشكلة أيضاً. إذا كنت مثلاً قلقاً بشأن مرض، يجدر بك بحث الأمر مع طبيبك: فقد لا تكون الأمور سيئة على النحو الذي تراه. وإذا كانت المشكلة اجتماعية أو قانونية، يمكنك استشارة محام أو شخص ملمّ بالقوانين لإيجاد حلّ لها.

الاتصال بمجموعة

ثمة سبل عدّة يستطيع الآخرون من خلالها تقديم المساعدة لك، وقد يشكل الانضمام إلى مجموعة من نوع معين دعماً حقيقياً. وفي هذا المجال يستطيع طبيبك العام تزويدك بالمعلومات المناسبة عن هذه المجموعات وأماكن تواجدها. وإذا كنت تحتاج إلى المساعدة بصورة ملحّة ولا تريد مراجعة طبيبك، اتصل عندئذ بالجمعيات الأهلية، فهي قادرة على توفير المشورة لكل أنواع المشاكل.

وهناك عدد من المنظمات الأخرى التي توفر مساعدة أكثر تخصصاً- فإذا كان سبب اكتئابك ناجماً مثلاً عن علاقة عاطفية مع الشريك، يمكنك الاتصال بجمعيات أو منظمات معينة التي تقابلك مع شريكك أو لوحدك.

اعتَن بنفسك

إذا كنت تشعر بالاكتئاب، فمن المفيد أن تبقى منشغلاً. ومن الأفكار الجيدة لذلك القيام بنشاط جديد أو ممارسة هواية جديدة أو الانتساب إلى صف مسائي يعلّم أحد المواضيع التي تهمّك. فالخروج من المنزل واللقاء بالآخرين يعود عليك بالفائدة لأنه يكسر الحلقة المفرغة للوحدة وقضاء الكثير من الوقت وأنت تفكر ملياً في مشاكلك.

ابذل جهداً واعياً للقيام بما تحب أن تفعله – مثل الاستماع إلى أسطوانة، أو الذهاب للتسوق، أو إمضاء ساعة في قاعة التدليك، أو الذهاب إلى حفلة موسيقية أو مشاهدة

فيلم سينمائي. فالأمور الصغيرة قد تحدث فرقاً كبيراً. ويمكن للتمارين أن تزيد من سعادتك أيضاً. فهي لا تجعلك تشعر بالتحسن على الصعيد النفسي وحسب، وإنما تخرجك أيضاً من عزلتك وتجعلك أكثر لياقة. ليس من الضروري أن تكون التمارين من نوع الأيروبيك. فالقيام بنزهة أو ممارسة السباحة يجدي نفعاً أيضاً. كما أن الهوايات النشطة مثل البولينغ تعتبر أسلوباً جيداً للخروج من المنزل والقيام بشيء ما. وإذا كنت لم تمارس أية تمارين منذ مدة، يجدر بك الحذر والشروع فيها ببطء.

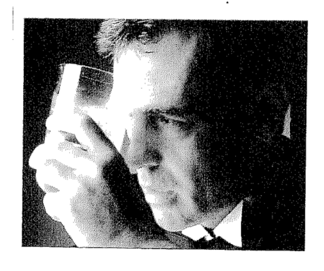
إذا لم تكن شهيتك للطعام مفتوحة، تأكد من أنك تأكل بانتظام. وإذا كنت لا تستطيع تحمل وجبة كاملة، اعتمد بدلاً من ذلك على الوجبات الخفيفة المتوازنة. لأنك إن لم تأكل كما يجب، فلن يكون لديك القوة البدنية للتحسن وقد تبدأ بالانحدار نحو الحلقة المفرغة للاكتئاب لدرجة أكثر سوءاً. وإذا كنت تعجز فعلاً عن مواجهة الأكل كما يجب، أو تحضير وجبة طعام، يمكن شراء مساحيق الأطعمة الذوابة من الصيدليات والأسواق من دون وصفة طبية، فهي تحتوي على تغذية كاملة وسهلة التحضير ويتم تناولها في شكل سائل.

تذكر أن تناول الكحول لن يحلّ مشاكلك. فهو يجعلك أكثر اكتئاباً وقد يدمّر حياتك. فالكحول تخفّف من الردع النفسي وقد تؤدي إلى سيطرة النزعة الانتحاريّة عليك. يجدر بك أيضاً توخي الحذر من شرب الكحول إذا كنت تتناول مضادات الاكتئاب.

ليس هو الحلّ

لن تحلّ الكحول مشكلة اكتئابك– بل إنها تجعلها أسوأ بكثير في جوانب أخرى من حياتك، مثل الصحة والعلاقات الاجتماعية.

تعتبر مشاكل النوم شائعة كثيراً، ويكون الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب عرضة للأرق. بالإضافة إلى ذلك، يزيد نقص النوم من صعوبة استجماع الطاقة لمحاربة الاكتئاب. فإذا كان اكتئابك معتدلاً أو حاداً، قد لا تكون المساعدة الذاتية كافية لشفاء مشاكل النوم وقد تحتاج إلى أدوية لحل مشكلة الأرق.



معالجة الكرب

إن تخفيض مقدار الكرب في حياتك هو أحد الخطوات الأكثر إيجابية التي يمكنك القيام بها للتقليل من شأن الأعراض وحدَة الاكتئاب. وثمة طرق عدة لتفريج الكرب، لكنَّ تعلم كيفية الاسترخاء بشكل مناسب يعتبر خطوة أولى سهلة ومفيدة.

الاسترخاء

إن تعلَم كيفية الاسترخاء أسهل على القول من الفعل وهو أمر يحتاج الكثير منا إلى بعض المساعدة للقيام به. ولحسن الحظ توجد طرق عدة لتفريج التوتر ولا بدَ أن تجدي إحداها معك.

ثمة أمر تشترك به العديد من تقنيات الاسترخاء هو أنها تجعلك تدرك متى تكون عضلاتك متوترة وكيف يمكنك تفريج هذا التوتر. يمكنك تعلم هذه التقنية بالاشتراك في إحدى مجموعات الاسترخاء، أو شراء أشرطة تعلَم كيفية الاسترخاء، أو القراءة عن الموضوع. إذا اشتركت في إحدى مجموعات الاسترخاء، فمن المؤكد أنه بعد جلستين ستتمكن من ممارسة الاسترخاء كما يجب لوحدك في المنزل.

هناك أيضاً المزيد من الطرق المعقدة للاسترخاء، كالتأمل، ولتعلَم متى يكون الإنسان متوتراً، باستعمال تقنية تدعى الاسترخاء بالارتجاع الحيوي.

الاسترخاء بالارتجاع الحيوي. تستعين هذه الطريقة بآلة تراقب استجابات العضلات أو النشاط الكهربائي في الجلد. فحين تشعر بالمزيد من التوتر، يزداد النشاط الكهربائي في الجلد والعضلات وهذا ما يدفع الآلة إلى توليد إشارة- عن طريق صفَارة قوية أو ضوء مشتعل. وحين تسترخي، ينخفض تواتر الصوت أو يتلاشى نور المصباح- فتعرف بالتالي متى تسترخي عضلاتك.

التدريب الذاتي المنشأ. وهو عبارة عن سلسلة من التمارين العقلية البسيطة التي تحثّ المريض على دخول حالة من

كيف تمضي ليلة من النوم الهادئ

يمكن أن تسبّب نوبات الأرق الطويلة كرباً مزعجاً
يزيد من صعوبة التغلّب على اكتئابك. في ما يلي بعض الإرشادات المفيدة
التي تساعدك في الحصول على نوم جيد خلال الليل:

- انهض باكراً في الصباح لمعرفة ما إذا كان ذلك مجدياً.
- مارس بعض التمارين خلال النهار.
- لا تستلم لغفوات النوم في النهار.
- لا تمارس التمارين قبل الإخلاد مباشرة إلى السرير– فهذا قد يجعل النوم صعباً.
- لا تتناول وجبة دسمة في الليل لأنك قد تشعر بالانزعاج– لكن لا تذهب أيضاً إلى السرير وأنت جائع. لا تشرب القهوة أو الشاي أو الكولا في المساء.
- حاول أن لا تفكّر بمشاكلك، اقرأ كتاباً قبل النوم.
- أخلد إلى السرير في وقت منتظم بحيث يتعوّد جسمك على إيقاع طبيعي.
- لا تشرب الكحول لكي تنام– فهذا غير مجد بتاتاً وقد تصبح مدمناً عليه.
- تأكد من أن سريرك مريح.
- تناول شراباً دافئاً من اللبن قبل الإخلاد للنوم.
- عدّل التدفئة والتهوئة بحيث لا تكون الغرفة دافئة جداً أو باردة جداً.
- لا تدخن قبل النوم– فالنيكوتين مادة منبّهة.
- قد يساعد الجماع قبل الخلود إلى السرير على الاسترخاء.
- مارس تمارين الاسترخاء قبل أن تأوي إلى سريرك.
- تذكر– أنك إذا لم تستطع النوم لمدة نصف ساعة أو كنت تستيقظ في الليل وتعجز عن العودة مجدداً إلى النوم، انهض من سريرك واقرأ كتاباً أو شاهد التلفزيون. فالاستلقاء في السرير والاستسلام للقلق لن يجديك نفعاً أبداً– بل قد يجعل الأمور أسوأ.

التركيز غير الفاعل– إنه شكل من أشكال التأمل يستطيع خفض الكرب وجعل الأفراد أكثر استرخاء. ولممارسة هذا النوع من التمارين تحتاج عادة إلى مساعدة مهنية، علماً أن العديد من التقنيات المنضوية تحت لواء التدريب الذاتي المنشأ ليس فعّالاً أكثر من تدريب الاسترخاء البسيط.

التدليك

يمكنك القيام بالتدليك بنفسك أو بمساعدة زوجك أو أي مهني متمرس. وهناك الكثير من الأجهزة التي يمكن شراؤها لمساعدتك على تدليك نفسك، لكن يفضَّل عادة جعل شخص آخر يقوم بذلك. لأنك، قد تتمكن من مناقشة مشاكلك معه في نفس الوقت. والواقع أن أنواع التدليك المتخصِّصة مفيدة كلها لمعالجة الإجهاد والكرب.



يدان شافيتان
يعمل تدليك الشياتسو على نقاط ضغط معينة في الجسم لإزالة العوائق أمام تدفق الطاقة.

الشياتسو Shiatsu. وهي تقنية تدليك يابانية ترتكز على نظرية طبية صينية قديمة تعتقد أن قوة تدعى «الكي» Qi، تتدفق عبر أجسامنا في سبل أو زوايات معينة. وإذا انحصرت هذه القوة، أو انعدم التوازن فيها، ينشأ المرض. وفي تدليك الشياتسو، تتم معالجة نقاط الضغط لفك إحصار تدفق الطاقة أو موازنته.

علم المنعكسات(تدليك القدم) reflexology. وهو فن قديم آخر للتدليك. ويعتقد أن هناك مناطق مختلفة في القدم ترتبط بأجهزة معينة في الجسم. لذا، يُظن أن معالجة هذه المناطق وتدليكها يصحّح المشاكل التي تعاني منها في أحد أجهزة الجسم.

المعالجة بالعطور aromatherapy. وهي معالجة تستخدم روائح الزيوت النباتية والزيوت العطرية لإعادة التوازن النفسي والعاطفي.

المعالجة باقتناء الحيوانات

يجد بعض الأشخاص الذين هم عرضة للاكتئاب المتكرر أن اقتناء كلب أو هرّ يساعد في التخفيف منه. فهذه الحيوانات أليفة وموثوقة وسريعة الاستجابة وقد تخفض مستوى الكرب لديك. غير أن اقتناء حيوان أليف حين تكون مكتئباً لن يجعلك أفضل حالاً بالضرورة. وفضلاً عن ذلك، يستلزم الاعتناء بالحيوان الكثير من الوقت والجهد لبناء علاقة معه.

تمرين الاسترخاء

إنه أسلوب بسيط للاسترخاء. وهو يستغرق 20 دقيقة كحدّ أقصى. يمكنك ممارسته في السرير أو مستلقياً على الأرض أو جالساً على كرسي مريح. تأكّد فقط من أن الكرسي الذي تستعمله يسند عنقك من الخلف. قد ترغب في البداية في تجربة هذا التمرين في المساء– فبعض الأشخاص يشعرون باسترخاء كبير عند ممارسته وينامون. ولكن بعد فهم فحواه، يصبح بإمكانك ممارسته في أي مكان من دون أن يغلبك النعاس، إلا إذا رغبت بذلك.

1. أرخِ جسمك كله ولا تشدّه. حاول أن تشعر بثقلك في السرير أو الكرسي قدر الإمكان. دع السرير أو الكرسي يحمل وزنك. اشعر أنك ثقيل، مثل كيس بطاطا.

2. ضع ذراعيك إلى جانبيك واتركهما يتدليان إلى الأسفل. أرخ كتفيك أيضاً، واشعر بالاسترخاء يعم كل أنحاء جسمك من الأعلى إلى الأسفل. وتحسَّس وزنك في السرير أو على الكرسي.

3. إذا لم تمارس تمارين الاسترخاء قبلاً، حاول أن تعلّم نفسك كيف ترخي عضلاتك. شدّ عضلة أعلى الساق لتصبح أقسى وأقسى إلى أن تعجز عن شدّها. والآن أفلتها. سوف تحسّ بالفرق بين التوتر والاسترخاء. كرر الشيء نفسه من أعلى جسمك إلى أصابع قدميك. ابدأ بوجهك– شدّ وجهك، أطبق أسنانك ثم أفلتها. ثم شدّ عضلات عنقك، ثم أفلتها. ارفع كتفيك بحيث يلامسان أذنيك تقريباً، ومن ثم أخفضهما. شدّ ذراعيك وصدرك ومعدتك وساقيك وقدميك وأصابع قدميك، وأفلتها الواحدة تلو الأخرى.

4. سوف تجد أن عضلاتك باتت أقل توتراً مما كانت حين بدأت. تذكر كيف كنت تشعر بها. وحين تفهم أبعاد هذا التمرين، لن تحتاج إلى شدّ عضلاتك قبل إرخائها.

5. حين تشعر بالاسترخاء والذبول– قلِّل من وتيرة تنفسك شيئاً فشيئاً لجعلها أكثر بطأً وانتظاماً. ركِّز فقط على تنفسك. اجعل الاستنشاق والزفير بالطول نفسه، طويلين وبطيئين. توقف إذا شعرت بالدوار. وبعد 20 دقيقة، سوف تشعر أنك أفضل كثيراً مما حين بدأت. سوف تشعر بالهدوء والراحة.

معالجات بديلة

يلجأ العديد من المصابين بالاكتئاب إلى أشكال بديلة للمعالجة. وقد أثبت بعضها فاعلية، لكن يفضَّل دائماً مراجعة طبيبك العام أولاً.

المعالجة المثلية

المعالجة المثلية homeopathy هي شكل من الطب قائم على مبدأ أن الداء هو الدواء، وأن كميات صغيرة جداً من مادة معينة ضرورية لتحفيز الشفاء. فعلى سبيل المثال، يمكن وصف خلاصة القرّاص لطفح الجِلد، لكن خلاصة القراص هذه ستكون مخففة جداً بحيث لا يتبقى إلا القليل من القراص. وعلى رغم ذلك، يعتقد أن خلاصة القرّاص تحفز الجهاز المناعي في الجسم. لذا، قبل التفكير في استخدام أي دواء مثلي، ناقش الأمر مع طبيبك أولاً. فبعض الأطباء العامين هم معالجون مثليون متدربون وهناك مستشفيات خاصة للمعالجة المثلية. يستطيع طبيبك نصحك ما إذا كان الذهاب إلى معالجٍ مثلي فكرةٍ جيدة لمعالجة اكتئابك الشخصي، وقد يعرف طبيباً محلياً جيداً.

الوخز بالإبر

يعمل الوخز بالإبر على مبادئ الطب الصيني القديم، ولكن بدل التدليك، يتم غرز إبر رفيعة في نقاط في الزواليات لمساعدة توازن «الكي» Qi. يتم استعمال الوخز الإبري أكثر فأكثر في بريطانيا، وثمة عدد من الأطباء المتدربين في الوخز الإبري وكذلك في الطب الغربي التقليدي. إلا أن فاعلية الوخز الإبري في معالجة الاكتئاب لا تزال مسألة قيد المناقشة.

التنويم

يمكن الاستعانة بالتنويم للمساعدة على الاسترخاء، لكنه لا يعالج الاكتئاب. وفي التنويم، لا تكون نائماً– وإنما تدخل في سُبات أو غيبوبة ويحاول المنوّم تقديم المساعدة عن طريق معالجة عقلك الواعي.

وقد تم استعمال بعض أنواع التنويم لمنع الأشخاص من الشعور بالقلق، لكن هناك القليل من الأدلة الجيدة على فاعليته في معالجة الاكتئاب.

نقاط أساسية

- يمكن أن تكون المساعدة الذاتية جزءاً من برنامج يوافق عليه طبيبك العام.
- لا تحاول تغيير كل شيء دفعة واحدة.
- حين تشعر بالتحسّن، يمكن لتقنيات المساعدة الذاتية أن تدرأ عنك الاكتئاب في المستقبل.

معالجة الاكتئاب

إذا لم تنفع المساعدة الذاتية، أو إذا كان اكتئابك من النوع الحاد منذ البداية، يجدر بك مراجعة طبيبك العام. فهو يدرك تماماً ماهية الاكتئاب وسوف يصغي إليك. وقد يعرفك ويعرف تاريخك الطبي ويستطيع التأكد بالتالي من عدم وجود مشاكل جسدية مسبِّبة للاكتئاب.

يستطيع طبيبك العام أيضاً إجراء بعض الاستقصاءات أولاً أو الشروع في المعالجة، وسيكون حاضراً لتوفير الدعم لك، ويستطيع إيقافك عن العمل بهدف الراحة عند الضرورة، وإحالتك إلى اختصاصي. وهو يعرف العلاجات الأخرى المتاحة.

وفيما يفترض أن يكون طبيبك العام الملاذ الأول لك إذا احتجت إلى مساعدة، يمكنك الاتصال أيضاً بالجمعيات الأهلية أو زيارة قسم الطوارئ المحلي. وهناك، يتم فحصك على يد طبيب ويستدعى طبيب نفسي عند الضرورة. وفي بعض المناطق، تحتوي المستشفيات على عيادات طوارئ نفسية يمكنك اللجوء إليها؛ وفي مناطق أخرى، ثمة فريق لحلّ الأزمات يعاينك في المنزل.

يتم استعمال كل خدمة من هذه الخدمات للتعاطي مع الأشخاص المصابين بالاكتئاب،

الملاذ الأول

إن طبيبك العام مدرَّب لمساعدتك وسوف يفهم مشكلتك. وإذا برزت الحاجة إلى مساعدة إضافية، يعرف طبيبك ما هي أنواع المساعدة المتخصِّصة المتوافرة محلياً.



وهي توفر معالجة عالية الجودة. ولن يظن أحد أن مشاكلك تافهة أو سخيفة، بل سيكونون تواقين إلى تقديم المساعدة– فهم موجودون لهذه الغاية.

هناك ثلاثة أنواع لمعالجة الاكتئاب– المعالجة النفسية والمعالجة بالعقاقير والمعالجة البدنية. قد يتأمن النوعين الأوّلين من المعالجة بواسطة طبيبك العام، فيما يوجد النوع الأخير فقط عند الاختصاصيين ويتم اللجوء إليه فقط في حالة الاكتئاب الحادّ جداً.

المعالجات النفسية

المعالجات النفسية هي النوع الأكثر شيوعاً في معالجة الاكتئاب، لأنها لا تستلزم تناول الأقراص ولأنها تعتمد على الحدس والبديهة. وبالفعل، فإن الجلوس والتحدث عن الأمور إذا أصبحت الحالة لا تطاق هو أمر صائب ومفيد، كما أنه من المفيد أيضاً محاولة التوصل إلى السبب الحقيقي لشعورنا بهذه الطريقة حينما نُصاب بالاكتئاب من دون سبب.

لكنك قد تكون مكتئباً جداً لدرجة لا تتمكن فيها من التفكير بوضوح وقد تكون متعباً جداً بحيث يصعب الشروع في المعالجة النفسية. تستغرق كل أنواع المعالجات النفسية الكثير من الوقت والالتزام، وهي ليست خياراً سهلاً. إنها تحتاج إلى الكثير من الطاقة. لذا، قد تحتاج إلى تخفيف الاكتئاب بالأدوية المضادة له قبل التفكير في المعالجة النفسية. كما يجدر بك مراجعة طبيبك لمناقشة ما هو متوافر من سبل للعلاج في منطقتك.

ثمة أنواع عدة مختلفة من المعالجة النفسية، وهي ترتكز على نظريات مختلفة. ويسهل إلى حد بعيد تقسيمها إلى معالجات قصيرة الأمد تدوم ستة أشهر على الأكثر، ومعالجات طويلة الأمد تدوم لفترة أطول، فضلاً عن المشورة. تتألف المعالجات القصيرة الأمد عموماً من 4 إلى 20 جلسة أسبوعياً، وتدوم كل منها لغاية ساعة. وفي المعالجات الطويلة الأمد، يكون هناك أكثر من 50 جلسة عادة، وهي تعقد غالباً مرة كل أسبوع لكن يمكن أن تحصل خمس مرات في الأسبوع.

ماذا يحدث حين تزور طبيبك العام؟

إذا كنت تظن أنك تعاني من الاكتئاب، فإن طبيبك العام هو أول شخص يجب أن تستشيره. فهو يستطيع أن يوفّر لك المعونة اللازمة.

- يناقش طبيبك العام مشاكلك ويتأكد من أنها ليست ناتجة عن مرض جسدي.
- يحدّد طبيبك العام مدى وخامة الاكتئاب الذي تعاني منه.
- إذا كان اكتئابك من النوع الخفيف، قد لا يصف لك أدوية. وسوف يقدّم إليك النصائح بدلاً من ذلك، وقد تقدم لك المعالجة النفسية أو المشورة ويعاينك طبيبك العام مجدداً للتأكد من أن الأمور أصبحت أفضل.
- إذا كان لديك اكتئاب من النوع المعتدل، قد يصف لك طبيبك العام بعض مضادات الاكتئاب وقد يحيلك إلى المعالجة النفسية أو المشورة.
- إذا كنت لا تريد تناول مضادات الاكتئاب، يراقب طبيبك العام مدى تقدمك– لكن يجدر بك إعادة النظر في تناول الأقراص إذا رأى طبيبك العام أنك بحاجة إليها.
- إذا كنت تعاني من اكتئاب حادّ، قد يعالجك طبيبك العام لكنه قد يحيلك أيضاً إلى طبيب نفسي. ويتوقّف ذلك على درجة أعراضك.
- يرغب طبيبك العام في معاينتك بعد أسبوع أو اثنين من الشروع في تناول مضادات الاكتئاب. والهدف من ذلك هو التأكد من عدم وجود أي تأثيرات جانبية لديك وقدرتك على الاستمرار في تناول الأقراص.
- إذا لم تستطع تحمل العقاقير، يمكن تغييرها– لذا، أطلع طبيبك على أي مشاكل تواجهها.
- تعمل العقاقير على نحو تدريجي، إذ يتحسن النوم ويقلّ التعب في البداية، فيما يتأخّر تحسن المزاج المكتئب في أغلب الأحيان.
- عليك مراجعة طبيبك العام بانتظام للحصول على المزيد من الأقراص والتأكد من أن الأمور تسير على ما يرام.

ماذا يحدث حين تزور طبيبك العام؟ (تابع)

- بعد ستة أسابيع، يفترض أن تشعر بتحسّن كبير.
- حتى لو شعرت بالكثير من التحسن، يجدر بك متابعة تناول أقراصك لمدة ستة أشهر أخرى أو ما شابه. بعد ذلك، يجب أن تخففها تدريجياً، وليس دفعة واحدة.
- إذا لم تتحسّن، قد يزيد طبيبك العام من مقدار الجرعة ويطلب رؤيتك مجدداً خلال ثلاثة أسابيع.
- إذا تحسّنت بعد هذه المرة، يصف طبيبك العام الأقراص لمدة ستة أشهر على الأقل قبل أن يخفّفها بشكل تدريجي.
- إذا لم تشعر مع ذلك بالتحسن، يحيلك معظم الأطباء العامين عندئذ إلى طبيب نفسي.
- يفحصك الطبيب النفسي مجدداً للتأكد من عدم وجود شيء آخر مسبّب للاكتئاب. وإذا لم يكن هناك سبب، قد يصف لك نوعاً مختلفاً من الدواء.
- إذا لم تتحسن خلال شهر، يفكر الطبيب النفسي في وصف دواء آخر لك، أو مجموعة من الأدوية أو يدخلك إلى المستشفى لمزيد من التقصي والتقييم.
- إذا لم ينجح الأمر وبقيت شديد الاكتئاب، قد توصف لك المعالجة بالتخليج الكهربائي ECT.
- إذا كنت مكتئباً على نحو وخيم منذ البداية– وتعاني من التوهم والنزعة للانتحار أو لا تأكل ولا تشرب– قد يحيلك طبيبك العام مباشرة إلى طبيب نفسي. وقد يدخلك إلى المستشفى بحيث يشرع في معالجتك في جوّ آمن.

معالجة أنواع الاكتئاب المختلفة

بحسب ما يرى طبيبك العام أو الاختصاصي درجة الاكتئاب الذي تعاني منه خفيفاً أو معتدلاً أو وخيماً، فإنه يوصي باتباع أنواع مختلفة من المعالجة.

الاكتئاب الخفيف

في أغلب الأحيان يستفاد من المساعدة الذاتية وتغيير أسلوب العيش والمعالجة النفسية. وقد لا تجدي الأدوية في هذه الحالة على الإطلاق. لكن الأبحاث الجديدة أظهرت أنه إذا عانيت من اكتئاب خفيف لسنوات، فقد يؤدي ترافق المعالجة بمضادات الاكتئاب مع المعالجة النفسية إلى تحسّن.

الاكتئاب المعتدل

يمكن أن تجدي المداواة أو المعالجة النفسية نفعاً هنا، بحسب الأعراض. ويعتقد بعض الأطباء العامين أن الاثنتين ضروريتان. فإذا كنت تعاني من الاستيقاظ باكراً، أو كان الاكتئاب أسوأ في الصباح، أو تعاني من فقدان للشهية أو الوزن وفقدان الاهتمام في الأشياء التي اعتدت الاستمتاع بها، فسوف تجدي مضادات الاكتئاب نفعاً. وإذا كنت تفضّل المعالجة النفسية، فقد تحتاج إلى مراقبة منتظمة من قبل طبيبك. لكن إذا أصبحت الأمور أسوأ، يجدر بك إعادة النظر في تناول الأقراص.

الاكتئاب الحاد

يكون معظم المصابين بالاكتئاب الحادّ شديدي السقم بحيث يتعذر استفادتهم من المعالجة النفسية ويحتاجون إلى تناول مضادات الاكتئاب. والواقع أن الأشخاص ذي النزعة القوية للانتحار يحتاجون إلى مساعدة ملحّة والتواجد في مكان آمن. وإذا كان الاكتئاب يتّسم بالتوهمات والأهلاس، يمكن جمع مضادات الاكتئاب مع عقار خاص، مضاد للذهان، لمعالجة هذه الحالة تحديداً.

الاكتئاب الراجع

إذا عانيت من الاكتئاب سابقاً، يجدر بك العودة إلى استعمال العلاج الذي نجح لأنه سينجح من جديد. وحين تصبح على ما يرام، يجدر بك بحث موضوع المعالجة الطويلة الأمد مع طبيبك– فقد يساعد الليثيوم أو جرعة صغيرة من مضاد الاكتئاب على درء نوبة أخرى.

المرض الهوسي الاكتئابي

يمكن معالجة الاكتئاب بمضادات الاكتئاب، لكن طبيبك يرغب في مراقبة سير العلاج بدقة لأنه، عند عدد ضئيل من الأشخاص الذين لديهم أمزجة متقلبة، قد تؤدي مضادات الاكتئاب إلى مزاج عال. وفي المدى الطويل، ثمة أدوية أخرى تعمل بمثابة مثبّت للمزاج– مثل الليثيوم أو الكربامازبين– قد تكون أكثر ملاءمة.

تتناول المعالجات القصيرة الأمد عموماً المشاكل الحالية، فيما تغوص المعالجات الطويلة الأمد في الماضي لمحاولة استنتاج سبب ما أنت عليه. أما المشورة فتدوم لوقت متغير، جلسة واحدة أو أكثر. وهي لا تهدف إلى تغيير المشاكل المتأصلة أو معالجة الاكتئاب، وإنما قد تساعد في التخلص من بعض المشاكل التي تسبب لك الاكتئاب.

المعالجات القصيرة الأمد

تتوافر العديد من المعالجات القصيرة الأمد في النظام الصحي الوطني، وقد يقترح عليك طبيبك العام أو الطبيب النفسي تجربة إحداها. وتشمل هذه المعالجات المعالجة الإدراكية، والمعالجة السلوكية، والمعالجة الإدراكية-السلوكية، والمعالجة التحليلية الإدراكية، التي جرى استعمالها كلها في الاكتئاب. أما نوع المعالجة التي توصف لك فقد يرتبط بما هو متوافر محلياً.

قد يكون المعالج الجيد مهماً بقدر نوع المعالجة المقترحة. يمكن أن يكون معالجك طبيباً أو ممرضة أو عالم نفس، أو معالج مهني أو عامل اجتماعي. وفي حال تلقيك معالجة نفسية، يحتمل أن تكون تحت إشراف معالج نفسي استشاري للتأكد من سير الأمور كما يجب. ثمة أنواع عدة من المعالجة القصيرة الأمد، ولكل منها نقاط القوة والضعف الخاصة بها.

المعالجة الإدراكية. تؤثر هذه المعالجة تحديداً في أنماط التفكير الاكتئابي. بالفعل، يُطلب منك تسجيل أفكارك السلبية والتمعّن في أسلوب تفكيرك. تتم بعدها مساعدتك لتحدي الأفكار السلبية على نحو غير واقعي. وخلال 10 إلى 20 جلسة أسبوعياً، يحاول المعالج مساعدتك لوقف التفكير بأسلوب مكتئب. وقد تبين أن هذا مفيد حتى في الاكتئاب الحاد المعتدل نوعاً ما. وقد تكون لديه فوائد تدوم لفترة أطول من المداواة وحدها. يمكن استعمال هذه المعالجة بالترافق مع مضادات الاكتئاب. وإذا كنت تعاني من

الاكتئاب، يجدر بك التفكير جدياً في المعالجة الإدراكية.

على سبيل المثال، طلب من السكرتيرة كاري (انظر الصفحة 13) أن تعيد النظر فيما تعتقد أنها فاشلة وتقدم أدلة مؤيدة ومناقضة لذلك. وتمت مساعدتها لمعرفة ما إذا كانت توجد سبل أخرى للنظر إلى المشكلة وما إذا كان لا يجدر بها أن تكون قاسية جداً على نفسها. وقد تمت مساعدتها على التفكير بأسلوب أكثر توازناً. قد لا تكون أفضل سكرتيرة في العالم لكنها سكرتيرة جيدة، وحتى السكرتيرات الجيدات يرتكبن الأخطاء من وقت إلى آخر.

المعالجة السلوكية. تختلف هذه المعالجة عن المعالجة الإدراكية من حيث إنها تركّز على ما نفعله وليس على ما نفكّر فيه. وهي بدل أن تحاول أن تجعلك تفكر باكتئاب أقل، فإنها تجعلك تتصرف باكتئاب أقل. بالفعل، قد يحاول برنامج تعديل السلوك أن يجعلك تنام جيداً، وتعتني بنفسك بصورة أفضل، وتأكل بوعي أكبر. إنه يمنعك من «الاستسلام». ويجد بعض الأشخاص في ذلك خطوة أولى نحو الشفاء.

في حالة كاري، قد يتم استخدام كل ذلك للتأكد من عدم استسلامها لاكتئاب أكثر وخامة. سيتم تشجيعها على الاعتناء بنفسها أكثر، وتطوير عادات جيدة في النوم والأكل والتأكد من أنها لا تدخل في دوامة مغلقة مسبّبة للاكتئاب.

المعالجة الإدراكية - السلوكية. وهي تستخدم عناصر من المعالجة الإدراكية والمعالجة السلوكية للتأثير جيداً في الاكتئاب. وهي معالجة أكثر حداثة، يزداد استعمالها أكثر فأكثر.

المعالجة الإدراكية التحليلية. وهي معالجة أخرى جديدة، تستخدم التقنيات الإدراكية والسلوكية، لكنها تبحث أيضاً في ماضيك لمنحك فكرة عن المصدر الذي تأتي منه سبل تفكيرك. إنها واحدة من المعالجات القصيرة الأمد القليلة التي تعطي أسباباً لمشاكلك.

لو تحدثت كاري عن ماضيها لربما اتّضح لها أن أهلها

كانوا شديدي الانتقاد. وقد جاءت مشاعر النقص لديها من أسلوب التضعيف لشخصيتها حين كانت طفلة. ولو استطاعت كاري الإدراك أن أسلوب شعورها يعزى إلى ظروف طفولتها لوجدت سهولة أكبر في قبول نفسها كما هي عليه ولكانت أقل انتقاداً لذاتها وأقل استياء واكتئاباً نتيجة ذلك.

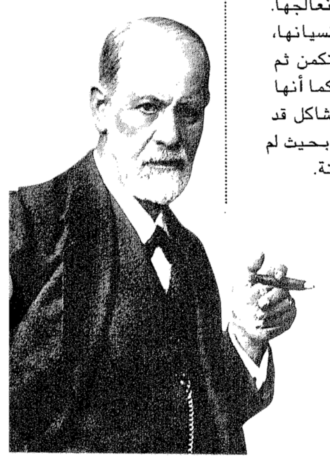
المعالجة الطويلة الأمد

ثمة أنواع عدة مختلفة من المعالجة الطويلة الأمد، ترتكز كلها على نظريات مختلفة. تحاول المعالجات الطويلة الأمد التعاطي مع الأسباب المتأصلة للاكتئاب. وهي ليست شكلاً سريعاً من المعالجة. ويتمثل هدفها في حلّ المشاكل القديمة وقد لا تجعلك تحسّ بأي اكتئاب أقل في المدى القصير.

التحليل النفسي. يعتقد المحللون النفسيون أن صعوباتنا تنجم عن مشاكل من الماضي لم نعالجها. لقد أنكرناها ربما، أو تجاهلناها، أو حاولنا نسيانها، لكنها لا تزال في عقولنا. فهي تبقى هناك وتكمن ثم تعود إلينا حين نقع تحت إجهاد أو ضعف ما. كما أنها قادرة على إضعافنا. والواقع أن مثل هذه المشاكل قد تكون فقد أحد الوالدَيْن حين كنا صغاراً، بحيث لم يحصل آنذاك حزن كاف وكانت المشاعر مكبوتة.

ويعتقد أن المعالجة النفسية الطويلة الأمد تعمل على إبراز هذه المشاعر السيئة إلى السطح في العقل الواعي. والهدف هو تخفيف هذه المشاعر ومنعها من تسبيب المشاكل. إذا كنت تفكر في الخضوع لهذا النوع من المعالجة، يجدر بك بحث الأمر مع طبيبك العام. فهناك خيارات مربكة للأشخاص الذين يقدمون المعالجة النفسية وبعضهم مجرّد أشخاص سيئي التدريب.

سيغموند فرويد
كان فرويد، الأب المؤسس للتحليل النفسي، يرى أن الأمراض النفسية تنبع من مشاكل غير محلولة في ماضينا.



المشورة. يحاول المستشارون مساعدتك على حل المشاكل. وهم لا يعطون النصائح، وإنما يساعدونك على اتخاذ قرارات. هناك العديد من المستشارين المتدربين، لكن بعضهم ليسوا كذلك، لذلك يفضّل أن تطلب من طبيبك العام النصيحة. حتى أنك قد تجد أن هناك مستشاراً لطبيبك العام في عيادته.

الأدوية المضادة للاكتئاب

تعتبر الأقراص المضادة للاكتئاب antidepressant علاجاً فعالاً جداً للاكتئاب. فعند تناولها كما هو موصوف، يفترض أن تتحسّن الأعراض خلال أسبوعين، رغم أنه تبرز الحاجة غالباً إلى ستة أسابيع للشعور بالفائدة الكاملة. يجدر بك عادة الاستمرار في تناول الأقراص المضادة للاكتئاب لستة أشهر على الأقل بعد تحسن الاكتئاب، وذلك للتأكد من عدم عودته، ومن ثم وقف المعالجة تدريجياً. والواقع أن هذه العقاقير مفيدة جداً في الاكتئاب المعتدل والحاد.

يظن العديد من الأشخاص أنهم سيصبحون مدمنين على مضادات الاكتئاب، أو معتمدين عليها، لكن هذا لن يحدث. فمضادات الاكتئاب ليست مثل الفاليوم (ديازيبام) ولا تسبّب الإدمان. إنها تعمل فقط إذا كنت مكتئباً ولن تعمل إذا لم تكن كذلك. وثمة تجارة سوق سوداء في كل العقاقير المخدّرة تقريباً التي قد تسبّب الإدمان– لكن ما من تجارة سوق سوداء لمضادات الاكتئاب.

غير أن مضادات الاكتئاب عقاقير قوية ويشعر بعض الأشخاص الذين يوقفونها فجأة بالغرابة والانزعاج. وهذا ليس دليلاً على أنك قد أدمنت على مضادات الاكتئاب، أو أصبحت معتمداً عليها، وإنما اعتاد جسمك فقط على وجودها. وحين يتحسّن اكتئابك، فإن التخفيض التدريجي في الجرعة في الأسابيع التي تسبق التوقف يضمن إعادة ضبط جسمك وعدم ظهور أية أعراض.

كيف تعمل مضادات الاكتئاب؟

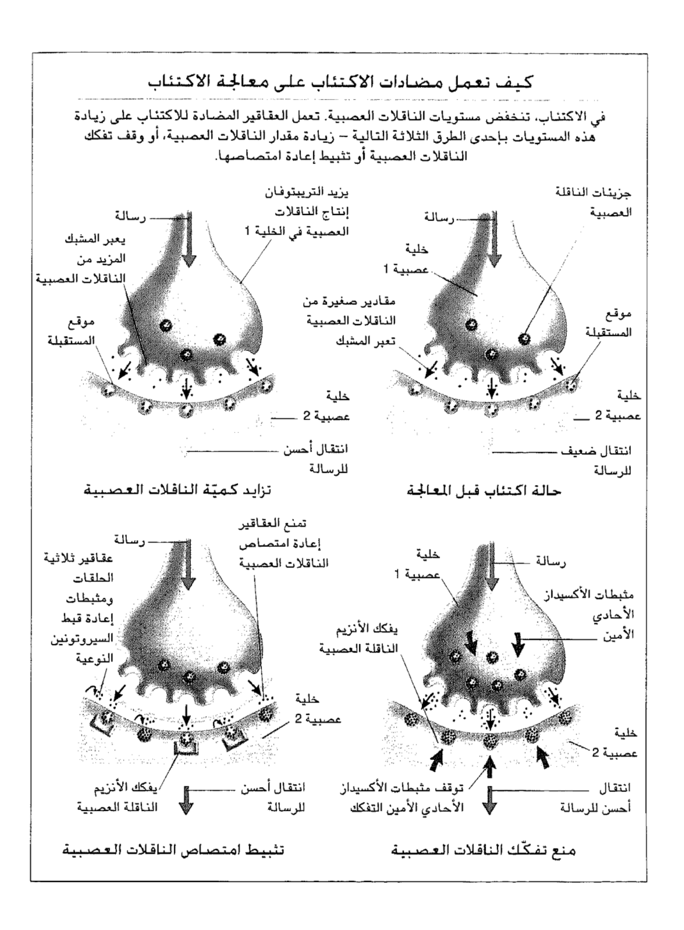
في الاكتئاب، تحصل تغيرات جسدية في أسلوب عمل الجسم، وتعيد مضادات الاكتئاب الأمور إلى طبيعتها. فكما رأينا قبلاً (انظر الصفحة 19)، تكون الخلايا العصبية في الدماغ مفصولة عن بعضها بعضاً بحيِّز صغير يدعى المشبك العصبي synapse. ولتمرير الرسائل بين الخلايا العصبية، تطلق هذه الخلايا مواد كيميائية تسمَّى الناقلات العصبيّة neurotransmitters تترك خلية عصبية وتعبر الباحة إلى الخلية العصبية التالية– مثل العصا في سباق البدل. يتم تمرير الرسالة فقط في حال وجود مقدار كافٍ من الناقلات العصبية في المشبك. وبعد إطلاقها، تتفكّك الناقلات العصبية أو تعود مرّة ثانية إلى الخلية الدماغية التي أطلقتها.

تكون مستويات هذه الناقلات العصبية ضئيلة في حالة الاكتئاب– كما لو أن العصا سقطت. لذا، تعمل مضادات الاكتئاب على زيادة كمية الناقلات العصبية في الباحات الفاصلة بين الخلايا– أي أنها تضع العصا مجدداً في يد الخلية العصبية.

يمكن زيادة مقدار الناقلات العصبية في المشبك بالاستعانة بأنواع مختلفة من العقاقير تعمل بطرق مختلفة:

- زيادة مقدار الناقلات العصبية المتشكّلة (تريبتوفان).
- منع الناقلات العصبية من التفكّك (مثبطات الأكسيداز الأحادي الأمين MAOIs).
- منع الناقلات العصبية الموجودة في المشبك من العودة ثانية إلى الخلايا (العقاقير الثلاثية الحلقات، المركبات الشبيهة بالعقاقير الثلاثية الحلقات، مثبطات إعادة قبط السيروتونين النوعية SSRIs).

ومع الوقت، يصحّح الجسم نفسه، وتزداد كمية الناقلات العصبية المنتجة بشكل طبيعي ولا تعود هناك حاجة إلى تناول مضادات الاكتئاب.


كيف تعمل مضادات الاكتئاب على معالجة الاكتئاب
في الاكتئاب، تنخفض مستويات الناقلات العصبية. تعمل العقاقير المضادة للاكتئاب على زيادة هذه المستويات بإحدى الطرق الثلاثة التالية – زيادة مقدار الناقلات العصبية، أو وقف تفكك الناقلات العصبية أو تثبيط إعادة امتصاصها.
جزيئات الناقلة العصبية
رسالة
خلية عصبية 1
موقع المستقبلة
مقادير صغيرة من الناقلات العصبية تعبر المشبك
خلية عصبية 2
انتقال ضعيف للرسالة
حالة اكتئاب قبل المعالجة
يزيد التريبتوفان إنتاج الناقلات العصبية في الخلية 1
رسالة
يعبر المشبك المزيد من الناقلات العصبية
موقع المستقبلة
خلية عصبية 2
انتقال أحسن للرسالة
تزايد كميّة الناقلات العصبية
خلية عصبية 1
رسالة
مثبطات الأكسيداز الأحادي الأمين
يفكك الأنزيم الناقلة العصبية
خلية عصبية 2
توقف مثبطات الأكسيداز الأحادي الأمين التفكك
انتقال أحسن للرسالة
منع تفكّك الناقلات العصبية
تمنع العقاقير إعادة امتصاص الناقلات العصبية
رسالة
عقاقير ثلاثية الحلقات ومثبطات إعادة قبط السيروتونين النوعية
خلية عصبية 2
يفكك الأنزيم الناقلة العصبية
انتقال أحسن للرسالة
تثبيط امتصاص الناقلات العصبية

من يحتاج إلى مضادات الاكتئاب؟

إذا كنت مكتئباً قليلاً، لن تحتاج على الأرجح إلى هذا النوع من المعالجة. أما في الاكتئاب المعتدل، فسوف تحتاج إليه على الأرجح، فيما تكون هناك ضرورة إليه في الاكتئاب الحاد.

إن وصف أي دواء يجب أن يتم بعد استشارة وافية مع طبيبك العام أو الطبيب النفسي وكجزء من برنامج معتمد يمكن أن يشتمل أيضاً على تقنيات المساعدة الذاتية والمعالجة النفسية. وإذا كنت تخضع للمعالجة بالعقاقير، يجب أن تناقش الأمر مع المعالج. أما إن كنت متردداً بشأن تناول مضادات الاكتئاب، فتذكر أن الأطباء لا يصفون مضادات الاكتئاب لخداع المرضى. فقد تكون هناك استحالة في حل هذه المشكلة من دون تناول هذه المضادات.

تشير بعض الأعراض، مثل الاستيقاظ المبكر، أو الاكتئاب الذي يسوء في الصباح، أو فقدان الشهية والوزن وعدم الاهتمام في الأشياء التي اعتدت الاستمتاع بها، إلى أن اكتئابك سيستجيب غالباً لمضادات الاكتئاب.

وقد تكشف المداواة عن تأثيرات جانبية. وتكون هذه التأثيرات في أسوأ حال حين تباشر في المعالجة لكنها تتحسّن حين يعتاد جسمك عليها. والواقع أنه يمكن تقليلها بالبدء بجرعات صغيرة ثم زيادتها، أو بتغيير العقار الذي تعتمده. غير أن الانزعاج الناجم عن معظم التأثيرات الجانبية يظلُّ أقل من إزعاج الاكتئاب. وفي حال تناول العقاقير كما يجب، سوف يتحسن اكتئابك. تعمل مضادات الاكتئاب على أحسن وجه إذا تناولت جرعة كاملة. فالجرعات القليلة ليس لها نفس الفاعلية، وقد تنتهي بتأثيرات جانبية ولكن من دون فائدة. حاول المثابرة. هناك العديد من مضادات الاكتئاب المختلفة المتوافرة، وهي مفيدة كلها، لكن بعضها أفضل من غيره لنوع معين من الاكتئاب. وتكشف الأنواع المختلفة عن تأثيرات جانبية مختلفة.

بعد نوبة الاكتئاب، سوف تُنصح بمواصلة العلاج لمدة ستة أشهر للتأكد من عدم عودة الاكتئاب. وإذا كنت قد عانيت من نوبة اكتئاب سابقة، قد تُنصح بمواصلة المداواة لمدة أطول.

ينصح بعض الأطباء مرضاهم الآن بمواصلة المداواة لمدة غير محدودة إذا شهدوا أول نوبة اكتئاب بعد عمر 50 عاماً لأنه ثمة احتمال كبير لحدوث نوبة أخرى.

مضادات الاكتئاب الثلاثية الحلقات

يطلق على هذه المواد الكيميائية اسم الثلاثية الحلقات بسبب تركيبتها الكيميائية– ثلاث حلقات مرتبطة معاً، مع سلسلة جانبية (مثل الدراجة ذات الثلاثة دواليب). وهي تزيد كمّية النواقل العصبية بين خلايا الدماغ بالحؤول دون امتصاصها ثانية إلى الخلية التي أطلقتها. وهي فعالة جداً في الاكتئاب المعتدل أو الحاد المترافق عادة مع مشاكل في النوم أو الشهية أو التهيّج أو التخلف النفسي. كما أنها تحتاج إلى أسبوعين حتى يبدأ تأثيرها.

مضادات الاكتئاب الثلاثية الحلقات

الأنواع المركّنة:

- أميتريبتيلين Amitriptyline
- كلوميبيرامين Clomipramie
- دوثييبين Dothiepin
- دوكسيبين Doxepin
- ترايميبيرامين Trimipramine

النوع المنبّه:

- بروتريبتيلين Protriptyline

الأنواع غير المركّنة:

- أموكسابين Amoxapine
- ديسيبرامين Desipramine
- إيميبرامين Imipramine
- لوفيبرامين Lofepramine
- نورتريبتيلين Nortriptyline

هنــاك عدة أنـواع مختلـفـة من مضادات الاكتـئـاب الثلاثية الحلقات. وهي تؤثر كلها في الاكتئابٍ لكنها قد تكشف عن تأثيرات أخرى أيضاً. فبعضها مركنات تعمل على التهدئة– فيما بعضها الآخر ليس كذلك.

إذا كنت قلقاً ومهيّجاً، قد يصف طبيبك على الأرجح مضاد اكتئاب مركناً. لكن إذا كنت تشعر بالخمول والتعب طوال الوقت، قد يختار طبيبك نوعاً مركناً لدرجة أقل. والواقع أن بعض الأشخاص الذين يتناولون المضادات الثلاثية الحلقات المركنة يشعرون بالنعاس خلال النهار. ويمكن تخفيف ذلك بتناول كامل الجرعة اليومية في الليل بدل تناولها ثلاث مرات في اليوم. وقد يجعلك ذلك تنام أيضاً بصورة أفضل. وإذا كان عملك يتطلّب منك قيادة السيّارة أو استعمال الآلات، يجدر بك توخي الحذر عند تناول مضادات الاكتئاب. ناقش الأمر مع طبيبك.

تعتبر العقاقير الثلاثية الحلقات عقاقير قوية ويمكن أن تكشف عن تأثيرات جانبية، مثل كل الأدوية القوية. غير أن بعـض الأنـواع الحديـثـة منـهـا، مثـل اللوفيبرامين، تكـشف عن تـأثيرات جانـبية ضئيلة نسبـياً. لا يصاب

الجميع بالتأثيرات الجانبية، لكن إذا حصل ذلك معك، أخبر طبيبك. لأنه يمكن تخفيفها إلى مستوى ضئيل ومن ثم زيادة الجرعة تدريجياً. كما يمكن تخفيف التأثيرات الجانبية بتغيير العقار الثلاثي الحلقات الذي تتناوله.

قد تتعارض مضادات الاكتئاب هذه مع عمل الأدوية الأخرى التي تتناولها- حتى الأقراص المضادة للحساسية الناتجة عن حمى الكلأ والتي تباع من دون وصفة طبيَّة- لذلك يجدر بك استشارة طبيبك والصيدلي قبل تناول أي شيء آخر. كما أن الجرعة المفرطة من العقاقير الثلاثية الحلقات قد تكون مميتة. لذا، يفترض أن يكون هناك عدد ضئيل من هذه الأقراص في المنزل إذا كان المريض ذا نزعة انتحارية.

مضادات الاكتئاب الشبيهة بالثلاثية الحلقات

هناك العديد من العقاقير التي تعمل مثل العقاقير الثلاثية الحلقات لكنها لا تملك تركيبته الثلاثية الحلقات، ولذلك لا يطلق عليها اسم الثلاثية الحلقات. على سبيل المثال:

- المابروتيلين Maprotiline له أربع حلقات. لا يجدر تناوله إذا كنت تعاني من الصرع.
- الميانسرين Mianserin له تأثيرات جانبية قليلة باستثناء تأثيره على نقي العظم، ولهذا السبب يتم استعماله على نحو أقل.
- الأيبريندول Iprinde قد يسبب مشاكل في الكبد في حالات نادرة جداً.
- الترازودون Trazodone له القليل من التأثيرات الجانبية، رغم أنه قد يسبب عند الرجال، وفي حالات نادرة جداً، انتصاباً للقضيب لا يزول بسرعة؛ وهذا مؤلم جداً.
- الفيلوكسازين Viloxazine له تأثيرات جانبية أقل من معظم

بعض التأثيرات الجانبية للعقاقير الثلاثية الحلقات

- تغيُّم الرؤية
- إمساك
- صعوبة الانتصاب والدفق عند الرجال
- صعوبة التبوّل
- جفاف الفم
- تأثيرات على القلب (تجعله يخفق بسرعة أو على نحو غير منتظم)
- نوبات (نادرة وتحدث فقط عند الأشخاص الذين هم عرضة لها)
- دُوام عند الوقوف
- تعرّق مفرط
- رعاش اليدين
- زيادة الوزن

العقاقير الثلاثية الحلقات.

- الميرتازابين Mirtazapine هو مضاد فعال للاكتئاب لكن قد يسبب اضطرابات في الدم. لذا، يجدر بالمرضى استشارة طبيبهم إذا عانوا من الحمى أو التهاب الحلق أو أي علامة على حدوث عدوى أثناء تناول هذا العقار.

المثبِّطات النوعية لإعادة قبط السيروتونين

تشير الأحرف SSRI إلى المثبطات النوعية لإعادة قبط السيروتونين serotonin specific-uptake inhibitors.هي تعمل بالطريقة نفسها مثل العقاقير الثلاثية الحلقات (انظر الصفحة 60)– أي أنها تحول دون امتصاص الناقلات العصبية ثانية إلى الخلية التي أطلقتها. غير أنها تؤثر فقط في نوع واحد من الناقلات العصبية– ألا وهو السيروتونين.

إنها مضادات اكتئاب فعالة ولها تأثيرات جانبية أقل من العقاقير الثلاثية الحلقات. وهي مركّزة على نحو أقل، ولا تسبب زيادة في الوزن ولا تؤثر في القلب بقدر العقاقير الثلاثية الحلقات. وكما هي الحال في العقاقير الثلاثية الحلقات، يعتبر الحذر ضرورياً عند الأشخاص المصابين بالصرع، وقد تسبب مشاكل في المعدة. فقد تُحدث إسهالاً وغثياناً وقُياء، تماماً مثل الصداع والتململ والقلق. لكن هذه العقاقير أكثر أماناً من العقاقير الثلاثية الحلقات في حال تم تناولها في جرعة مفرطة.

وهذه المثبطات ليست قديمة بقدر العقاقير الثلاثية الحلقات. ويعتقد العديد من الاختصاصيين أنها ليست أفضل من العقاقير الثلاثية الحلقات، وبما أنها ثمنها مرتفع جداً، يتم وصفها فقط للأشخاص العاجزين عن تناول عقار ثلاثي الحلقات.

وقد أثير الكثير من الضجة الإعلامية حول عقار البروزاك Prozac (فليوكستين). وهو نوع من مثبطات إعادة قبط السيروتونين النوعية ويعمل إلى

المثبطات النوعية لإعادة قبط السيروتونين

- فليوكستين Fluoxetine
- فلوفوكسامين Fluvoxamine
- باروكستين Paroxetine
- سيرترالين Sertraline
- سيتالوبرام Citalopram

حد بعيد مثل الأنواع الأخرى لكن جرى الإعلان عنه في بعض الكتب الرائجة. وقد أطلق عليه اسم «الحبّة السعيدة» لأنه اشتهر بجعل الأشخاص المصابين بالاكتئاب الخفيف أكثر سعادة. وبما أن لديه القليل من التأثيرات الجانبية، جرى وصفه للمصابين بالاكتئاب الخفيف الذين قد يتحسنون ربما بتغيير نمط العيش وحده. وفي الوقت الحاضر، بات العديد من الأطباء في الولايات المتحدة يقلق بشأن ما يعتبرونه الوصف المفرط لهذا العقار. وتجدر الإشارة إلى أن مثبطات إعادة قبط السيروتونين النوعية الأخرى تملك الوظائف نفسها وهي فعالة تماماً مثل البروزاك.

بعض التأثيرات الجانبية لمثبطات إعادة قبط السيروتونين النوعية

- مشاكل في المعدة
- إسهال
- غثيان
- قياء
- صداع
- تململ
- قلق

مثبِّطات الأكسيداز الأحادي الأمين

كانت هذه العقاقير (مثبطات الأكسيداز الأحادي الأمين monoamine oxidase inhibitors) أول مضادات للاكتئاب جرى تطويرها. وهي تزيد من كميّة الناقلات العصبية في المشبك عن طريق منع تفككها بواسطة مادة اسمها الأكسيداز الأحادي الأمين. وهي توقف فعل الأكسيداز الأحادي الأمين على نحو لا يمكن عكسه. لكنها تؤثر أيضاً سلباً لسوء الحظ في بقية الجسم لما لأكسيداز الأحادي الأمين من وظائف مهمة.

وتتمثل إحدى هذه الوظائف في تفكيك مادة كيميائية اسمها التيرامين، توجد في عدد من الأطعمة. والواقع أن الكثير من التيرامين يسبب ارتفاعاً في الضغط الدموي وصداعاً عنيفاً وقد يؤدي إلى سكتة. نتيجة ذلك، يجدر بكل شخص يتناول هذه العقاقير أن يلتزم بنظام غذائي صارم قليل التيرامين ويحمل معه بطاقة في هذا الخصوص.

يحتاج الجسم إلى أسبوعين لإنتاج أكسيداز أحادي الأمين جديد ولذلك يحتاج جسمك إلى أسبوعين للعودة مجدداً إلى الوضع السوي بعد التوقف عن تناول مثبطات الأكسيداز الأحادي الأمين MAOIs. ونتيجة لذلك، يجب عليك الاستمرار في

مثبطات الأكسيداز الأحادي الأمين MAOIs

- فينيلزين Phenelzine
- أيزوكاربوكسازيد Isocarboxazid
- ترانيلسيبرومين Tranylcypromine
- موكلوبيميد (RIMA) Moclobemide

الحمية خلال هذا الوقت، وإذا لم تنفع العقاقير، قد لا تتمكن من تجربة عقار آخر مضاد للاكتئاب خلال فترة الأسبوعين هذه.

ثمة نوع آخر أكثر حداثة من مثبطات الأكسيداز الأحادي الأمين اسمه RIMA – المثبط العكوس للأكسيداز الأحادي الأمين من النوع الفرعي A. وهناك نوعان من الأكسيداز الأحادي الأمين– النوع A والنوع B. ويبدو أن RIMA يقمع نوعاً واحداً فقط، ستكون المشكلة أقل بالنسبة للطعام الذي يحتوي على التيرامين، ولذلك يكون النظام الغذائي أقل صرامة. بالفعل، تحصر العقاقير من نوع RIMA فعل الأكسيداز الأحادي الأمين لكنها لا تدمره. ولهذا السبب، لا يتوجب على الجسم إنتاج أكسيداز أحادي الأمين جديد، وبالتالي تكون التأثيرات «عكوسة» وتختفي بعد يوم واحد من وقف تناول العقار.

تستعمل مثبطات الأكسيداز الأحادي الأمين إذا لم ينفع العقار الثلاثي الحلقات أو مثبط إعادة قبط السيروتونين النوعي، لكن بعض الأطباء يستعملونها منذ البداية عند الأشخاص المصابين بالاكتئاب ذوي الأعراض البدنية العكوسة، ويمكن أن يستعملها أيضاً الأشخاص الذين لا ينطبق اكتئابهم مع أي من الأنماط المعروفة.

مضادات أخرى للاكتئاب

ل-تريبتوفان L-Tryptophan. يعتقد أنه يعمل على زيادة مقدار النـاقـلات العصبية المنتجة في خلايا الدماغ. وهو مادة كيميائية موجودة في الغذاء وتتحول إلى سيروتونين. وهو مضاد ضعيف للاكتئاب ويمكن استعماله بالتزامن مع مضادات أخرى للاكتئاب.

فلوبنثيكسول Flupenthixol. يستخدم هذا العقار للأمراض النفسية الأخرى لكنه مضاد جيد للاكتئاب عند إعطائه بجرعات منخفضة. وهو آمن نسبياً عند تناوله في جرعة مفرطة ويظهر

تأثيرات جانبية قليلة. لكن في حال استعماله لوقت طويل، قد تظهر له تأثيرات جانبية خطيرة لذلك يجب استعماله لفترة قصيرة.

نيفازودون Nefazodone. يعمل بمثابة مثبط نوعي لإعادة قبط السيروتونين لكنه يظهر تأثيرات جانبية أقل في المعدة. وهو يساعد على النوم أفضل من معظم مثبطات إعادة قبط السيروتونين النوعية.

فنلافاكسين Venlafaxine. وهو مضاد للاكتئاب يعمل مثل مثبطات إعادة قبط السيروتونين النوعية. قد يسبب طفحاً جلدياً لذا يجب إبلا غ الطبيب فوراً بذلك لأنه قد يشير إلى تفاعل أرجي خطير. وكما هو حال العديد من مضادات الاكتئاب، قد يؤثر في أداء المهام التي تتطلب بعض المهارة مثل قيادة السيارة.

ريبوكستين Reboxetine. يثبط هذا العقار انتقائياً قبط إحدى الناقلات العصبية، وهي الأدرينالين.

ليوثيرونين Liothyronine. وهو هرمون يستخدم في معالجة الأشخاص الذين تكون غددهم الدرقية كسولة. وفي المراكز الاختصاصية، يمكن استعماله بالتزامن مع أنواع أخرى من العلاج للأشخاص المصابين باكتئاب حاد.

مثبِّتات المزاج

نادراً ما تستعمل هذه العقاقير لمعالجة الاكتئاب، فهي تستعمل للحؤول دون عودته بإبقاء المزاج ثابتاً إذا كان الإنسان عرضة للاكتئاب.

الليثيوم

يجعل الليثيوم خلايانا ومزاجنا أكثر ثباتاً. لذا، فإن الأشخاص الذين لديهم مرض هوسي–اكتئابي يكونون أقل عرضة للانهيار إذا كانوا يتناولون الليثيوم. كما أنه يحول دون الاكتئاب عند الذين يعانون من اكتئاب راجع حاد. ويستطيع وقف النكسات تماماً أو جعلها أقصر وأقل وخامة مع فترات طويلة بينها.

وقف مضادات الاكتئاب

يجب عدم وقف تناول مضادات الاكتئاب من دون الرجوع إلى الطبيب المعالج حتى لا تظهر أعراض الامتناع.

نصائح

- لا تتوقف عن تناول مضادات الاكتئاب فجأة– إذ يجب أن تخفِّف تدريجياً. لذا، استشر طبيبك أولاً.
- يعاني بعض الأشخاص الذين تناولوا مضادات الاكتئاب بانتظام لأسابيع من أعراض الامتناع.
- يمكن تفادي أعراض الامتناع بتخفيف جرعة مضاد الاكتئاب تدريجياً خلال فترة أربعة أسابيع تقريباً.

أعراض الامتناع

- غثيان، قُياء، رفض الطعام
- صداع، دوار خفيف، قشعريرة
- نوم رديء، هلع، قلق، تململ، هوس

تغيير مضادات الاكتئاب

- إن أي تغيير في معالجة العقاقير المضادة للاكتئاب يجب أن يتم تحت إشراف الطبيب فقط.
- هناك بعض مضادات الاكتئاب التي لا يمكن تناولها في الوقت نفسه– فهي قد تسبب الوفاة إذا تم تناولها مع بعضها. لذا، يجب ترك مضاد الاكتئاب يغادر الجسم تماماً قبل الشروع في تناول مضاد آخر.
- يمكن أن تستغرق عملية التغيير بين أسبوع واحد وخمسة أسابيع، وذلك حسب مضاد الاكتئاب الذي تتوقف عن تناوله والنوع الذي تبدأ فيه.

يجب تناول الليثيوم بانتظام ويفترض أن يكون في المستوى الصحيح في الدم. فالقليل منه لا يجدي نفعاً فيما الجرعات العالية منه تسبب تأثيرات جانبية قد تهدد الحياة. أما مقدار الليثيوم الذي يجدر تناوله فيمكن معرفته فقط من خلال اختبارات الدم.

قبل الشروع في تناول الليثيوم، يتم إجراء اختبارات الدم للتأكد من عمل الكليتين كما يجب أن تكون المواد الكيميائية في الدم متوازنة بصورة صحيحة. ويتم فحص وتخطيط القلب للتأكد من عمله كما ينبغي. كما يتم اختبار عمل الغدة الدرقية. وفي حال وجود دليل على مرض في الكليتين أو القلب، قد لا تتمكن من تناول الليثيوم.

حال البدء بتناول الليثيوم، تجرى اختبارات الدم مرة كل أسبوع على الأقل حتى تترسّخ الجرعة ومن ثم مرة كل شهر على مدى ثلاثة أشهر. بعد هذه المرحلة، يختلف الأطباء: فبعضهم يجري اختبارات الدم مرة كل شهرين، فيما يجريها البعض الآخر على نحو أقل انتظاماً.

والواقع أن أي شيء قد يتسبَّب في تقليل السوائل في جسمك على نحو خطير، مثل الذهاب في عطلة إلى مكان حار جداً، أو الإسهال، أو التقيؤ، أو البدء بتناول عقار جديد (مثل الأقراص المائية water tablets) قد يعدّل مقدار الليثيوم الذي تحتاج إلى تناوله. في هذه الحالة، يجب القيام بفحص الدم بصورة ملحة.

إذا كنت ستخضع لعملية، يجدر بك إخبار الطبيب بأنك تتناول الليثيوم إذ يجب ربما وقف المعالجة بالعقاقير.

أما التأثيرات الجانبية لعلاج الليثيوم فقد تشمل التعب، والتبوّل أكثر من العادة، وارتعاش اليدين، وجفاف الفم والإحساس بطعم معدني فيه. لكن العديد من هذه التأثيرات يختفي مع الوقت. ويجب عدم الخلط بين هذه التأثيرات الجانبية والعلامات المنذرة بأن مستوى الليثيوم في جسمك مرتفع جداً. فإذا عانيت من ارتعاش حاد في اليدين وضعف وإسهال وتقيؤ وتشوش، راجع طبيبك أو توجه إلى مركز الطوارئ بصورة عاجلة. فأنت تعاني ربما من سمّية الليثيوم.

وتشمل التأثيرات الجانبية الطويلة الأمد زيادة الوزن، ويمكن أن يؤثر الليثيوم أحياناً في الغدة الدرقية. ونتيجة لذلك، يؤخذ بعض من الدم المخصّص لاختبار مستوى الليثيوم ويرسل للتحقق من هرمون الدرقية مرتين سنوياً. يمكن معالجة هرمونات الدرقية المتدنية بوقف الليثيوم أو بإعطاء أقراص هرمون الدرقية.

يمكن أن يؤثر الليثيوم في نمط عمل الكليتين بعد تناوله لفترة. فقد يجعلك تتبوّل كثيراً وقد يسبب لك عطشاً شديداً. إذا حدث ذلك، يجدر بك مراجعة طبيبك وقد تضطر إلى التوقف عن تناول الليثيوم.

الليثيوم خلال الحمل. قد يؤذي الليثيوم نمو الطفل في المراحل الأولى من الحمل، لذلك يجدر بكل امرأة تتناول الليثيوم وتخطط لإنجاب طفل أن تراجع طبيبها وتتخذ الترتيبات الضرورية للتوقف عن تناول العقار. ويمكن العودة إلى تناوله مجدداً بعد ثلاثة أشهر لأن المشيمة توفر بعض الحماية للطفل الذي يصبح حينها أقل حساسية لليثيوم، لكن يجب القيام بذلك تحت إشراف طبيب. ولا بد من مراقبة مستوى الليثيوم عن كثب لأن المقدار اللازم يتغير مع تقدم الحمل. وتبرز الحاجة إلى إجراء المزيد من اختبارات الدم أكثر من المعتاد. بعد الولادة، لا يبقى الطفل محمياً بالمشيمة، ويدخل الليثيوم إلى حليب الأم وقد يؤثر في الطفل. لذا، فإن النساء اللواتي يتناولن الليثيوم لا يستطعن الإرضاع.

كربامازبين

الكربامازبين carbamazepine مثبت آخر للمزاج، يمكن استعماله مع الليثيوم أو بدلاً منه عند الأشخاص الذين لا يستطيعون تناول الليثيوم لسبب أو لآخر. تجرى اختبارات الدم مرة كل أسبوعين على الأقل خلال أول شهرين، ومن ثم على نحو أقل تواتراً. قد تكون الحمى دليلاً على مشاكل في الدم ناجمة عن الكربامازبين، لذلك يجدر بك استشارة طبيبك إذا واجهت مثل هذه الصعوبات.

فالبروات الصوديوم

فالبروات الصوديوم sodium valproate عقار يستخدم لعلاج الصرع وله وظائف مثبتة للمزاج. في الماضي، كان يستعمل فقط في حال تعذر وصف الليثيوم أو الكربامازبين، لكنه بات اليوم العقار المفضل عند بعض الاختصاصيين. عند تناوله يجب فحص الدم على نحو منتظم.

مثبِّتات أخرى للمزاج

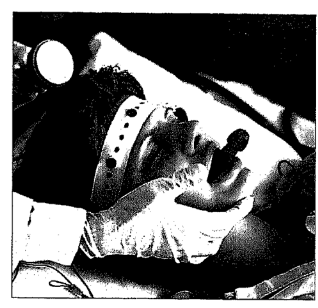
قد يستعمل الاختصاصيون العقاقير المستخدمة في أمراض الدماغ مثل الصرع والتي أظهرت أن لديها مفعولاً مثبتاً للمزاج، مثل النيموديبين، واللاموترايجين، والغابابنتين والتوبيراميد. يستخدم هرمون الثيروكسين أحياناً أيضاً عند الأشخاص الذين لديهم أمزجة متقلبة على نحو سريع. وتستعمل هذه العقاقير فقط إذا كانت المعالجات الأكثر شيوعاً، مثل الليثيوم والكربامازبين وفالبروات الصوديوم، غير فعالة.

المعالجة بالتخليج الكهربائي

المعالجة بالتخليج الكهربائي electroconvulsive therapy هي إحدى المعالجات النفسية الأكثر إثارة للجدل، لكنها أيضاً واحدة من أكثر العلاجات فاعلية. فهي تجدي نفعاً، وبسرعة، عند أغلبية الأشخاص (8 من أصل 10) عند وصفها كما يجب. كما أنها آمنة.

توصف المعالجة بالتخليج الكهربائي عادة للأشخاص الذين لم يستجب اكتئابهم لمضادات الاكتئاب، أو للأشخاص الذين يعانون من مشاكل طبية تمنعهم من تناول مضادات الاكتئاب، أو للأشخاص المكتئبين على نحو حاد جداً بحيث بات الاكتئاب يشكل خطراً على حياتهم (كالامتناع تماماً عن تناول الطعام أو الماء). ويصف بعض الأطباء هذه المعالجة للنساء اللواتي يعانين اكتئاباً وخيماً جداً بعد الولادة لأنها تفعل فعلها وتعيد الرابط بين الأم ومولودها.

هناك بعض الأشخاص الذين خضعوا قبلاً للمعالجة



تلقّي المعالجة بالتخليج الكهربائي
رغم أن العديد من الأشخاص لهم رأي سلبي في المعالجة بالاختلاج الكهربائي، فقد تبين أنها فعالة وآمنة جداً.

بالتخليج الكهربائي وقد نفعتهم جيداً كمرضى خارجيين، لكن معظم الأشخاص يمكثون في المستشفى كمرضى مقيمين أثناء هذه المعالجة.

إن فكرة المعالجة بالتخليج تجعل بعض الأشخاص يشمئزون قرفاً. فالنقاد لا يفهمون سبب استعمال أطباء النفس لمثل هذه المعالجة الوخيمة. وهم يقولون إن أحداً لا يعرف كيف تعمل المعالجة بالتخليج الكهربائي، وإنها تسبب مشاكل دائمة في الدماغ وهي شكل من أشكال التعذيب يذكّر بما كان يحصل في القرون الوسطى ولا مكان لها في الطبّ الحديث. لكن الحقيقة البسيطة هي أنه لو لم تكن هذه المعالجة ناجحة، وناجحة تماماً، لما جرى استعمالها. والأطباء النفسيون هم أطباء مسؤولون أمام مرضاهم. صحيح أن أحداً لا يعرف كيف تعمل المعالجة بالتخليج الكهربائي، لكن هناك العديد من المعالجات التي يصفها الأطباء لكل أنواع الأمراض ولا يفهمونها تماماً. وقد أظهرت الدراسات أن هذه المعالجة لا تسبب مشاكل طويلة الأمد في الدماغ. فعلى رغم تذمر بعض الأشخاص من فقدان مؤقت للذاكرة، نجحت التعديلات التي أدخلت على طريقة وصف المعالجة بالتخليج الكهربائي في التخفيف من ذلك. ولا يعاني معظم الأشخاص من أي فقدان للذاكرة على الإطلاق ويجد الجميع تقريباً أن ذاكرتهم قد تحسّنت مع زوال اكتئابهم.

لا تحل المعالجة بالتخليج الكهربائي المشاكل الكامنة التي سببت الاكتئاب، ولكنها تعيدك إلى حالة تستطيع من خلالها البدء في معاينة هذه المشاكل. ولا تضمن المعالجة بالتخليج الكهربائي، تماماً مثل تناول العقاقير المعالجة للاكتئاب، أنك ستبقى معافى. لأنه إذا كنت تعاني من اكتئاب خطير، فأنت عرضة لنوبة أخرى.

كيف تتم المعالجة بالتخليج الكهربائي؟

يعطي اختصاصي التخدير مخدراً قصير المفعول يساعد المريض على النوم كما يعطيه مادة لإرخاء عضلاته. ويزوّد بالأكسجين من خلال قناع للوجه والمريض نائم. يتم تمرير تيار كهربائي صغير عبر الدماغ باستعمال مسارٍ كهربائية توضع على الفروة. يعادل التيار الكهربائي عُشر التيار المستعمل لإعادة خفقان قلب الشخص إذا توقف. وإذا لم يستخدم مخدّر أو مرخٍ للعضلات يعاني المريض من نوبة قصيرة، لكن بسبب المخدر، لا يلاحظ سوى بعض النفضان في أصابع القدمين يدوم لبضعة ثوانٍ. وهذا دليل على أن الدماغ يشهد نوبة فيما الجسم لا. يستيقظ المريض بعد 10 إلى 15 دقيقة. ويشكو بعض الأشخاص من أن ذاكرتهم ليست على ما يرام أو يشعرون ببعض الارتباك مباشرة بعد المعالجة بالتخليج الكهربائي.

يظهر مفعول المعالجة بالتخليج الكهربائي مباشرة. ويشعر معظم الأشخاص بتحسن واضح بعد أسبوعين. ويخضع معظم الأشخاص إلى 6-10 جلسات (علاجين إلى ثلاثة في الأسبوع).

الخضوع للمعالجة بالتخليج الكهربائي

يتطلب الخضوع للمعالجة بالتخليج الكهربائي موافقة خطية من المريض، مثلما هو الحال عند القيام بعملية جراحية. فإذا لم يوافق عليها، لا تنفَّذ عادة. ويمكن إجراؤها بعكس إرادته فقط إذا كانت حياته في خطر. كذلك يفترض بالطبيب العام والعامل الاجتماعي المتدرب والطبيب النفسي أن يوافقوا جميعاً على ضرورة ذلك. ويجري أيضاً استدعاء طبيب نفسي مستقل من هيئة الصحة العقلية لتقييم الحالة. ويجب أن يوافق هذا الطبيب النفسي أيضاً على أن هذه المعالجة ضرورية قبل القيام بها، على أن يحدد عدد الجلسات الواجب تنفيذها. لكن إذا كان انتظار وصول هذا الطبيب النفسي يشكل خطراً على المريض، يستطيع الأطباء الشروع في المعالجة.

نقاط أساسية

- يجب أن يكون الطبيب العام أول من يلجأ إليه المريض حين يحتاج إلى المساعدة.
- تبين أن بعض المعالجات الكلامية القصيرة الأمد مفيدة في علاج الاكتئاب.
- تسعى المعالجة النفسية الطويلة الأمد إلى معرفة سبب الاكتئاب الطويل الأمد. وهي قد لا تحسّن الاكتئاب في المدى القصير.
- مضادات الاكتئاب هي أدوية فعالة.
- مضادات الاكتئاب لا تسبِّب الإدمان.
- يمكن تقليل التأثيرات الجانبية للاكتئاب بأخذها في البداية بجرعات صغيرة أو استعمال مضادات الاكتئاب الأكثر حداثة.
- توصف المعالجة بالتخليج الكهربائي فقط للأشخاص الذين يحتاجون إليها بشدة.
- المعالجة بالتخليج الكهربائي هي علاج آمن للاكتئاب.
- لا تسبِّب المعالجة بالتخليج الكهربائي ضرراً في الدماغ.

النساء والاكتئاب

يشخّص الاكتئاب عند النساء أكثر بمرتين من تشخيصه عند الرجال. وثمة أسباب عدّة محتملة لذلك. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يكون الأمر مجرّد انعكاس لواقع أن النساء يبحن على الأرجح بمشاعرهنّ أكثر من الرجال.

من جهة أخرى، قد يعزى ذلك إلى أن الأطباء الذكور يعتبرون النساء أكثر عرضة للاكتئاب ولذلك يشخصونه بتواتر أكبر، أو قد يكون مجرد انعكاس لحقيقة أن النساء يذهبن إلى الطبيب أكثر من الرجال، ولذلك يملك الأطباء فرصة أكبر لتشخيص الاكتئاب.

والواقع أن كل هذه الأمور هي عوامل مهمة، لكن هناك أيضاً الفوارق الجسدية بين الرجال والنساء التي يبدو أنها تجعل النساء أكثر عرضة للاكتئاب. ولعل الفارق الأكثر أهمية هو مستويات الهرمونين الجنسيين الإستروجين والبروجستيرون. فالنساء يملكن مستوى أعلى من هذين الهرمونين وتتغير المستويات خلال الدورة الحيضية، وأثناء الحمل والولادة وفي الإياس. كما أن حبوب منع الحمل، التي تحتوي على الهرمونات الجنسية، قد تكون سبباً للاكتئاب.

عرضة للاكتئاب
قد تكون الهرمونات أحد الأسباب التي تفسّر لماذا تعاني النساء من الاكتئاب أكثر من الرجال.

الدورة الحيضية

تتغير مستويات هرموني البروجستيرون والإستروجين خلال الدورة الحيضية. وبالفعل، يتم إنتاج البروجستيرون لمدة 10 أيام فقط قبل الدورة ومن ثم ينخفض مستواه. وقد تبين أن هذا التغير هو سبب للمتلازمة السابقة للحيض (المعروفة أيضاً بالتوتر السابق للحيض)، التي تبدأ عادة قبل بضعة أيام من بدء الحيض وتنتهي بعد فترة قصيرة من بدئه– تتوقف بعض أعراض المتلازمة السابقة للحيض فور بدء الدورة. ولا تعاني كل النساء من الأعراض نفسها للمتلازمة السابقة للحيض، لكن إيلام الثديين وانتفاخ البطن والهيوجية والقلق والاكتئاب من الأعراض الشائعة بشكل خاص.

ويعتقد بعض الأطباء أن أعراض المتلازمة السابقة للحيض هي بفعل التغيرات في مستويات البروجستيرون، فيما يعتقد آخرون أنها ناجمة عن القلق. ويعزون سبب هذا القلق إلى أن النساء اللواتي يرغبن جداً في إنجاب طفل يأملن ألا تأتي دورتهنّ الشهريّة، فيما النساء اللواتي لا يرغبن في إنجاب طفل يأملن عكس ذلك. وستكون الفئتان قلقتين خلال الوقت السابق للدورة. إلا أن هذه النظريات النفسية لم تثبت أبداً!

المتلازمة السابقة للحيض والدورة الشهرية

قد ترتبط المتلازمة السابقة للحيض، مع أعراض من ضمنها الاكتئاب، بمستويات إنتاج البروجستيرون.

الحيض

المتلازمة السابقة للحيض

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

إن المعالجات المستخدمة للمتلازمة السابقة للحيض تشمل المعالجة بالهرمونات والأقراص المائية (مدرّات البول)، لكنها غالباً لا تنفع. فالدعم والتفهم ينفعان أكثر في معظم الحالات، وتعطى المعالجة فقط للمصابات بأعراض وخيمة. وهناك بعض المراكز المتخصصة التابعة لنظام الصحة الوطني التي تعالج المصابات بأعراض حادة للمتلازمة السابقة للحيض– مع بعض التحسينات الجذرية أحياناً.

الاكتئاب والأمومة

تكون مستويات الاستروجين والبروجستيرون عالية جداً أثناء الحمل وتنخفض على نحو مفاجئ بعد الولادة. ويمكن لهذا التغير المفاجئ أن يسبب الاكتئاب أحياناً. وبالفعل، تعاني نصف الأمهات الجدد تقريباً من كآبة الأمومة أو كآبة الأطفال، وتصاب 15 في المئة منهنّ باكتئاب خفيف إلى معتدل بعد الولادة فيما تعاني امرأة واحدة من أصل 500 امرأة من اكتئاب حادّ.

كآبة الأمومة

تعاني نصف الأمهات الجدد تقريباً من «كآبة الأمومة» maternity blues في الأسبوع الذي يلي الولادة. ففي اليوم الثالث عادة بعد الولادة، قد تشعر الأم الجديدة قليلاً بالانفعال وتصبح كثيرة البكاء. لكنها تعود إلى ذاتها القديمة مجدداً في نهاية الأسبوع الأول وكل ما تحتاج إليه في هذه الفترة قليل من الدعم والحب والتفهم.

وقت للعواطف
في الأسبوع الأول بعد الولادة، تعاني العديد من الأمهات من «كآبة الأمومة»، سرعان ما تزول خلال أيام قليلة.

الاكتئاب المعتدل ما بعد الولادة

يشيع الاكتئاب الطويل الأمد بعد الولادة. ولكنه يبقى غير ملحوظ في أغلب الأحيان بسبب تكيّف الأم الجديدة مع مسؤولياتها أو بقائها مستيقظة في الليل. والواقع أن الأنواع الأكثر وخامة من الاكتئاب تحدث مباشرة بعد ولادة الطفل، لكن أنواعها الأقل وخامة والأكثر شيوعاً تبدأ بعد أسبوعين إلى سنة. وفي بعض الأحيان، يظهر الاكتئاب في الوقت الذي يتضاءل فيه دعم واهتمام الأصدقاء والعائلة. وقد تكون الأعراض أكثر غموضاً مما هي في أنواع أخرى من الاكتئاب. فالمرأة تكون غالباً قلقة جداً، ولاسيما بشأن ما إذا كان طفلها على ما يرام ويأكل كما يجب، وقد تبدو غارقة في الشعور بالذنب والانتقاد الذاتي، ومتعبة وسريعة الغضب باستمرار.

عوامل الخطر المسبِّبة لاكتئاب ما بعد الولادة

هناك بعض العوامل التي تزيد من احتمال معاناة الأم الجديدة من اكتئاب ما بعد الولادة. وكلما ازداد عدد عوامل الخطر عند المرأة، ازداد احتمال تعرضها للاكتئاب.

قبل الولادة

- مشاكل الإخصاب
- مرض نفسي سابق
- مرض نفسي في العائلة
- أم وحيدة
- مشاكل مالية خطيرة
- إنجاب ولد في سن صغيرة جداً (أقل من 16 عاماً)
- إنجاب ولد بعد عمر 35 عاماً
- ريبة في ما إذا كانت الأم تريد الطفل أم لا
- مخاوف بشأن صحة الطفل
- قلق خفيف إلى معتدل خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل
- مخاض صعب

بعد الولادة

- ولادة قبل الأوان
- مرض جسدي
- عزلة اجتماعية
- الافتقاد إلى دعم الزوج
- العودة إلى العمل بمستوى وظيفي أقل من السابق

لا يمكن بكل بساطة عزو اكتئاب ما بعد الولادة إلى التغيرات الهرمونية فقط. فالتغيرات الرئيسية في مستويات الهرمونات تحدث غالباً قبل وقت طويل من بداية الاكتئاب. وقد يكون هذا الذي يجعل المرأة عرضة للاكتئاب، لكن العوامل الاجتماعية مهمة أيضاً.

وبالإجمال، يزداد خطر تعرّض المرأة لاكتئاب ما بعد الولادة بعد حَمْل شاق أو ولادة صعبة، حينما يتعارض واقع الأمومة ودور الأم مع التوقعات و/أو حين يؤدي إنجاب طفل جديد إلى إبراز صعوبات العلاقة.

تكون المعالجة ضرورية عموماً لاكتئاب ما بعد الولادة. وقد أظهرت دراسة حديثة فعاليَّة العقاقير المضادة للاكتئاب والمعالجة الإدراكية-السلوكية (انظر الصفحة

54). ويمكن تناول معظم مضادات الاكتئاب أثناء الإرضاع. ومن المفيد، عند خضوع المرأة لعلاج اكتئاب ما بعد الولادة، أن يشترك زوجها في الأمر ويفهم ما يجري. وفي بعض الحالات، قد يكون الآباء بحاجة إلى الدعم أيضاً: فثمة احتمال كبير للاكتئاب عند الآباء الجدد المرتبطين بزوجات مكتئبات.

تحدث المعالجة فرقاً كبيراً في معدل الشفاء: فالنساء اللواتي يتلقين علاجاً لاكتئاب ما بعد الولادة يصبحن على الأغلب أفضل حالاً، فيما تكون نسبة التحسن عند النساء اللواتي لا يخضعن للعلاج 50% بحلول العيد الأول لميلاد الطفل.

الاكتئاب الحادّ ما بعد الولادة

ثمة نوع غير اعتيادي من اكتئاب ما بعد الولادة يصيب أقلية من النساء اللواتي يصبحن مكتئبات على نحو حاد في أول أسبوعين بعد الولادة. ويزداد احتمال حصول هذا النوع من الاكتئاب بعد الحمل الأول عند اللواتي عانين من مرض نفسي سابق أوعند اللواتي يوجد في عائلاتهن مرض نفسي. ويعتقد أن التغيرات الهرمونية قد تعمل بمثابة محفز للاكتئاب عند النساء المعرضات له.

في الاكتئاب الحاد، تفقد المرأة صلتها مع الواقع وقد تعاني من توهّمات وأهلاس. وهناك خطر حقيقي على طفلها في هذه الحالة، إذ إن بعض الأمهات المكتئبات على نحو وخيم يقتلن أطفالهنّ. وتعتقد بعض النساء المكتئبات أن العالم سيّىء جداً بحيث يجدر بهنّ تخليص أطفالهنّ من بؤسه، فيما تعتقد نساء أخريات أنه يوجد خطب في أطفالهنّ وأن عليهن تنفيذ القتل الرحيم بهم. حين يكون الوضع خطيراً على هذا النحو، يتوجب إدخال المرأة إلى المستشفى للمعالجة، خصوصاً في حال وجود احتمال بأن تؤذي طفلها أو نفسها. والمكان المثالي لذلك هو في وحدة الأم والطفل في المستشفى، حيث تستطيع الأم التواجد مع طفلها وتلقي

المساعدة من الموظفين للاعتناء به أو بها. وتتم المعالجة عادة بمضادات الاكتئاب، ويتوجب على الأم أيضاً الخضوع لأنواع أخرى من المداواة لمعالجة الأهلاس والتوهّمات.

من الممكن عادة إرضاع الطفل أثناء تناول الأدوية، لكن مقادير صغيرة من هذه الأدوية تدخل في حليب الثدي. لذا، حين تبرز الحاجة إلى جرعة كبيرة من الأدوية، أو إذا كان الطفل حساساً بشكل خطير للعقاقير، قد يكون ضرورياً الانتقال إلى الإرضاع بالزجاجة في حال عدم توفر مداواة أخرى ملائمة. أما الأم التي تتم معالجتها بالليثيوم (انظر الصفحة 65) فعليها التوقف عن إرضاع طفلها لأن الأطفال حساسين جداً لتأثيرات هذه المادة.

يوفر بعض الأطباء المعالجة بالاختلاج الكهربائي للاكتئاب الحاد بعد الولادة. وتنجح هذه المعالجة بسرعة وتسمح للأم الجديدة باستعادة الرابط العاطفي مع طفلها. إلا أنه تتم معالجة أغلبية النساء بالأقراص.

إذا عانيت من اكتئاب ما بعد الولادة، فالتوصل إلى الشفاء الكامل أمر محتمل جداً، لكنك ستكونين عرضة للاكتئاب بعد أي حمل في المستقبل. لذا، يجدر بك إخبار طبيبك أو الطبيب النسائي بأنك عانيت من اكتئاب ما بعد الولادة قبل إنجاب طفلك التالي بحيث يتمكن من مراقبتك وتوفير معالجة مبكرة وعاجلة إذا كنت بحاجة إليها.

الإياس

يزداد احتمال طلب النساء للمساعدة لعلاج الاكتئاب في خريف العمر. ويعتقد العديد من الأطباء أن ذلك عائد إلى الإياس. ويعزى ذلك إلى أن التغيرات في مستوى الهرمونات تحثّ على الاكتئاب تماماً مثلما يحصل بعد الولادة أو في المتلازمة السابقة للحيض. إلا أنه ما من دليل موثوق على أن الاكتئاب يزداد شيوعه في وقت الإياس.

هناك طبعاً عدد من التغيرات الأخرى التي تحدث غالباً في حياة العديد من النساء في خريف العمر وقد يكون لها

دور في تحفيز الاكتئاب. فعلى سبيل المثال، قد يترك الأولاد المنزل، وتتغير العلاقة مع الزوج ويصاب الأهل بالمرض.

في بريطانيا، تتم معالجة النساء اللواتي يعانين من علة اكتئابية قرابة الإياس بمضادات الاكتئاب إذا كان هذا ملائماً، تماماً مثل أي شخص آخر يعاني من حالة مماثلة.

إلا أن الأطباء النفسيين في الولايات المتحدة أكثر اقتناعاً بأن الهرمونات هي السبب، ويتّجه بعضهم إلى المعالجة بالإستروجينات. ولم يتضح تماماً ما إذا كانت هذه المعالجة مجدية، لكن بعض النساء في الولايات المتحدة اللواتي يتلقين المعالجة البديلة للهرمونات (التي تشتمل على الاستروجين) لأعراض الإياس يقلن إنهنّ يشعرن باكتئاب أقل أثناء تلقي هذا العلاج.

بعد العمليات الجراحية

يعتقد بحث علمي جرى قبل بضعة أعوام أن النساء أكثر عرضة للاكتئاب بعد تعقيمهنّ (إزالة الخصوبة) أو خضوعهنّ لاستئصال الرحم، لكن الأبحاث الجديدة تشكك في ذلك.

ينتج المبيضان عدداً من الهرمونات التي لم تتضح وظائفها تماماً. ويقول بعض الأطباء في الولايات المتحدة الأميركية إن استئصال المبيضين يسبب الاكتئاب عند بعض النساء. ويقول أطباء آخرون إن استئصال الرحم يسبب الاكتئاب فقط عند المرأة المعرضة أصلاً لمرض نفسي، فيما يشير بعض الخبراء إلى أن هناك بعض النساء اللواتي يشفين فعلاً من أعراض نفسية بعد استئصال الرحم.

وينطبق الشيء نفسه على عمليات التعقيم. وبمعنى آخر، فإن النساء المعرضات للاكتئاب في المقام الأول هن اللواتي يصبن به بعد تعقيمهنّ.

النساء في المنزل

قد تزداد معاناة النساء بالاكتئاب بسبب وضعهنّ الاجتماعي وليس بسبب أي شيء له علاقة بهرموناتهنّ. وفي

دراسة مهمة، راقب الباحثون في جنوب لندن ربات المنازل اللواتي لا يعملن ويمكثن في المنزل خلال النهار. ووجدوا أن النساء الأكثر عرضة للاكتئاب هنَّ الأمهات الشابات اللواتي لديهنَّ ثلاثة أولاد أو أكثر تحت عمر العشر سنوات، والمتزوجات من رجال لا يتحملون أي مسؤولية، وليس لهن شخص آخر يثقن به، واللواتي يقمن في منازل رديئة ولا يملكن أية وظيفة خارج المنزل.



تحت الضغط

إن حاجات الأولاد الصغار، المترافقة دائماً مع أوضاع اجتماعية صعبة، تحفز الاكتئاب.

نقاط أساسية

- هناك العديد من الأسباب التي تفسّر إصابة النساء بالاكتئاب على نحو أكثر تواتراً من الرجال.
- يمكن للتغيرات في مستويات الاستروجين والبروجستيرون أن تثير الاكتئاب.
- غالباً ما يغفل الاكتئاب بعد الولادة لكن يمكن معالجته بفاعلية.

الحزن وفقدان الأهل



ثمة رابط معقد بين فقدان الأقارب والاكتئاب. والواقع أن فقدان أحد الأهل قد يحفز مرضاً اكتئابياً، رغم أنه عادة لا يسبّب ذلك. إلا أن الشخص الذي فقد حديثاً أحد المقرّبين منه قد يشهد العديد من الأعراض المماثلة للاكتئاب.

في إحدى الدراسات، تبين أن 30 في المئة تقريباً من الأرامل اللواتي فقدن أزواجهنّ حديثاً بعد عمر 62 عاماً يعانين من أعراض مرض اكتئابي. وعند فقدان أحد الأهل، يحتمل كثيراً سيطرة الأفكار الانتحارية، والتباطؤ العقلي والجسدي والقلق بشأن أفعال الماضي. فإذا عانيت من هذه الأعراض، قد تكون مكتئباً وليس فقط حزيناً. وإذا راودتك أفكار بشأن إيذاء نفسك أو توقفت تماماً عن الأكل، يجدر بك مراجعة الطبيب بصورة عاجلة.

المواساة
يحتاج كل منا إلى شخص ما للتحدث إليه حين يكون حزيناً، لكن إذا سبب الحزن الاكتئاب تصبح المشورة الطبيّة ضرورية عندئذ.

حزن طبيعي

الحزن هو تجربة طبيعية. إنه مؤلم لكنه لا يستلزم معالجة طبية. ويمكن التمييز بين ثلاث مراحل من الحزن الطبيعي.

الخَدَر وفقد الإحساس

إنه يدوم من بضعة ساعات إلى أسبوع واحد. قد تشعر بالخدر العاطفي وتحسَ كأن الشخص لم يمت أو لا تستطيع تقبّل حقيقة موته.

الحِداد

وهو يدوم من أسبوع واحد إلى ستة أشهر (وتخفّ وطأته بعد ثلاثة أشهر تقريباً). قد تشعر بالحزن أو الاكتئاب، وتكون شهيّتك للطعام قليلة، وتجد نفسك تبكي كثيراً، وتكون مضطرباً أو قلقاً، وتركيزك قليل. ويشعر بعض الأشخاص بالذنب، لأنهم لم يقوموا بواجبهم كما يجب تجاه الشخص المتوفي عندما كان على قيد الحياة.

ويلوم أشخاص آخرون الاختصاصيين أو الأصدقاء أو العائلة. فقد تجد أن لديك أعراضاً جسدية مثل الألم أثناء هذه المرحلة. ويراود معظم الأشخاص إحساس في وقت ما خلال هذه المرحلة بأن الشخص الميت حاضر بطريقة ما، ويتحدث شخص واحد من كل عشرة عن رؤية أو سماع أو شمّ الشخص الذي مات فيما هو غير موجود البتة. والواقع أن العديد من التجارب تحاكي الاكتئاب لكنها طبيعية– فأنت لست مكتئباً أو مجنوناً.

الرضى بالواقع

يحدث الرضى بالأمر الواقع بدءاً من الشهر السادس. تخمد الأعراض وتتقبل فكرة الموت وتحاول العودة إلى حياتك الطبيعية. يستغرق ذلك فترة متغيرة من الوقت تختلف من شخص إلى آخر.

مواجهة الحزن

الحزن أمر طبيعي وكذلك هي المشاعر. فالحزن عملية يجب تجاوزها. وإلا، فإنها يمكن أن تفسد المشاعر وقد تنال منك في النهاية وتتحول إلى اكتئاب. يجب التعبير دائماً عن الحزن

الخدر وفقد الإحساس
بضعة ساعات إلى أسبوع

الحِداد
أسبوع واحد إلى ستة أشهر

الرضى بالواقع
بدءاً من الشهر السادس

مراحل الحزن
يشهد معظم الأشخاص ثلاث مراحل من الحزن الطبيعي، رغم أن شدة كل مرحلة ومدتها يختلفان من شخص إلى آخر.

وعدم كبته. وحتى لو بدا لك أن تعاني من ردّ فعل عنيف تجاه الموت في البداية، يحتمل أن تخرج سالماً من العملية بمجرد الحصول على دعم أصدقائك وعائلتك.

ومن الأفضل عادة التوجه إلى العائلة والأصدقاء في البداية. ورغم أنهم قد يحتاجون إلى مواساة أنفسهم، إلاّ أنهم يستطيعون تقديم المساعدة والدعم اللذين يساعداك في التوصل إلى تقبّل ما حصل. فأنتِ لست عبئاً عليهم، أنه أمر متبادل. فهم يحتاجون إليك أيضاً.

يستطيع الأشخاص المؤهلون أيضاً توفير الدعم أثناء الحزن ويمكنهم مساعدة الأشخاص على اجتياز الأمر بأسلوب مضبوط. وهم مفيدون خصوصاً إذا وجدت أنك لا تمرّ عبر مراحل الحزن الطبيعية التي ذكرناها أو أنك تواجه أوقاتاً صعبة. ويهدف هؤلاء الأشخاص في مجال فقدان أحد الأهل إلى مساعدتك على الاعتراف بالموت وذلك بمساعدتك في التحدث عن الظروف المحيطة به. وهم يشجعون التعبير العاطفي لألم الحزن، ويحاولون تحديد استراتيجيات للتغلب عليه والإشارة إلى الأشخاص الذين قد يوفرون الدعم، ويساعدون عملية تأسيس حياة جديدة، ويساعدونك على إزالة الشخص الميت من ذهنك.

الشخص المفجوع

إن إفساح المجال أمام الشخص الذي فقد أحد أبوَيه للتحدث عن مشاعره هو أمر في غاية الأهمية. ويظن معظم الناس أنه يجدر بهم القول كم كان الشخص المتوفي رائعاً، لكن هذا لا يشكل غالباً الدعم الذي يحتاج إليه الأشخاص. فهم يحتاجون إلى مجال للتعبير عن أحاسيسهم ومشاعرهم، وأن يسمح لهم بالقول كم هم يشعرون بالسوء، وكم هم متضايقون، وكيف يحسّون ربما بالذنب أو الغضب لأنهم بقوا لوحدهم، ويتذكرون كيف أنهم قالوا شيئاً سيئاً للشخص قبل وفاته، وكيف أن موته قرّب من موتهم. والواقع أن كل هذه الأفكار والمشاعر طبيعية وتحتاج إلى التعبير.

أسباب الحزن الشديد

رغم أنه يصعب دوماً تحمل فكرة موت شخص عزيز،
فهناك بعض الظروف التي تجعل الحزن أكثر شدّة.

- إذا كان الموت مفاجئاً وغير متوقع
- إذا أفضى الموت إلى إلقاء اللوم على الشخص الباقي على قيد الحياة
- إذا مات ولد في حياة والديه
- إذا مات أحد الوالدين والولد ما زال صغيراً
- إذا كان الشخص معتمداً على الشخص المتوفي
- إذا واجه الشخص المتبقي على قيد الحياة صعوبات في التعبير عن مشاعره
- إذا كان الشخص المتبقي على قيد الحياة لا يزال يعاني من خسارة سابقة
- إذا كان الشخص المتبقي على قيد الحياة معزولاً اجتماعياً
- إذا كان للشخص المتبقي على قيد الحياة أولاد يعتمدون عليه

تطبيب الحزن

يمكن أن تكون المداواة غير مثمرة في بداية عملية المواساة. ورغم أن العقاقير قد تجعلك تشعر بالتحسن، فهي قد تتعارض مع عملية المواساة وتطيلها. صحيح أن التعبير عن مشاعر الخسارة أمر مؤلم، لكنه السبيل الوحيد للعودة إلى الوضع السوي.

فإذا كنت تعجز حقاً عن النوم في الأيام القليلة الأولى، قد يصف لك طبيبك العام بعض المهدئات. ويكون ذلك لبضعة أيام فقط لمساعدتك على النوم، ويتم التوقّف عن تناولها بعد ذلك. وفي الظروف القصوى، قد تكون هذه المهدئات مفيدة للفترة الحرجة لكن لا يجدر استعمالها لمدى طويل. فرغم أنها قد تساعدك على الشعور بالتحسن، لكنها لن تساعدك في تخطي حزنك وعليك أنت أن تفعل ذلك حين تتوقف عن تناول الأقراص.

لكن إذا تحوّل الحزن إلى اكتئاب، يمكن اعتماد المعالجة بالعقاقير لفترة طويلة.

حزن غير طبيعي

لا يمرّ كل شخص بمراحل الحزن بهدوء. وبالفعل، يجد بعض الأشخاص أنهم لا يمرّون بالمراحل الطبيعية التي ذكرناها ويعانون من مشاكل مستمرة. ويجد آخرون صعوبة في المواساة ولا يعترفون بالموت إطلاقاً. ويشعر بعض الأشخاص أنهم مفعمون بالغضب الشديد أو بمشاعر الخيانة التي تدوم لأشهر. فإذا كان الحزن شديداً ولا يحتمل، يجب معالجته. اتصل بطبيبك العام أو بأحد المستشارين الطبيين.

نقاط أساسية

- الحزن هو رد فعل طبيعي عند الإنسان.
- المداواة غير ضرورية عادة وقد تكون غير مثمرة.
- تستطيع منظمات المساعدة الذاتية توفير دعم في موضوع فقدان أحد الأهل.

مساعدة الأصدقاء والعائلة

إذا كنت تستطيع أن تدرك متى يكون أحدهم مكتئباً وتوفر له الدعم الكافي، تكون مساعدتك بالغة الفعالية. قد تشعر أنك لم تنجز الكثير، لكنك في الحقيقة تكون قد ساعدت شخصاً محتاجاً لا بل ساهمت ربما في الحؤول دون وقوع حادثة انتحار.

يجد العديد من الأشخاص المكتئبين صعوبة في قبول عروض المساعدة، ولذلك لا تستسلم. حاول أن تكون صبوراً وأخبرهم أنك مستعد للتكلم حين يريدون ذلك.

وحين تتحدث إليهم، كن ودوداً وداعماً وحاول إقناعهم بمراجعة طبيبهم العام. فلا جدوى من الطلب من الشخص المكتئب أن يغيّر موقفه فجأة. فما من أحد يحب أن يكون مكتئباً، وسوف يغير موقفه إذا أمكن.

والواقع أن التحدث يتيح للأشخاص التعبير عن مشاكلهم، لكن الإصغاء ليس سهلاً. فقد يكون غير مريح، خصوصاً حين يكون شخص تعرفه متضايقاً ويقول أشياء غير صحيحة أو مؤلمة جداً بحيث لا تعرف كيف تكبح مشاعرك. اعرف حدودك ولا تتحمل الكثير من المسؤولية.

صديق في ضيق

ليست مساعدة صديق مكتئب أمراً سهلاً دائماً، لكن الدعم الذي يمكنك منحه له قد يحول دون انتحاره.

حاول ألا تعطي طمأنينة سريعة وغير مبررة أو نصيحة سريعة ولا تظن أنه يجدر بك قول شيء لأنك تشعر بالانزعاج. لا تتسرّع وتقاطع– امنحهم الوقت الكافي لقول ما يشعرون به. سلّم بأنهم يشعرون مثلما يفعلون ويرون العالم مثلما يفعلون. وإذا ظننت أنهم مخطئون، اشرح لهم لم تظن ذلك وقدم لهم البرهان، ولكن لا تدخل في مناقشة. وسوف تؤدي عملاً جيداً إذا أصغيت، وتحسّست شعور الشخص، وكنت وديا معه وامتنعت عن إعطاء الكثير من النصائح.

تذكر أنك تستطيع طمأنتهم بأن المعالجة الطبية فعالة وأنهم سيصبحون أفضل حالاً.

بعد مناقشة الأمور، حاول أن تبقى على اتصال معهم، وكن منفتحاً ووفر المساعدة العملية والدعم إلى أن يصبحوا بحال أفضل. فمساعدة الأشخاص في توفير العون من خلال اصطحابهم إلى الطبيب العام قد يكون مفيداً، لكن احذر من السيطرة عليهم. فالعديد من الأشخاص المصابين بالاكتئاب يشعرون بعدم الجدوى، ويمكن للسيطرة على قراراتهم أن تجعلهم يشعرون بسوء أكبر.

الحؤول دون الانتحار

من بين 5000 حادثة انتحار في انكلترا وويلز كل عام، يعود 3000 منها تقريباً إلى الاكتئاب. ويحدّد الإطار في الصفحة 90 مجموعات الأشخاص الأكثر عرضة للخطر لكن يجب التذكر أن أي شخص مصاب باكتئاب حاد قد يفكر في الانتحار، لذا يجب الحذر. فمحاولات الانتحار ليس دائماً طريقة للفت الانتباه ويجب أخذها دوماً على محمل الجد. لا شك في أنه يوجد أشخاص يحاولون إيذاء أنفسهم كنداء للمساعدة– لكن إذا بقي هذا النداء غير مسموع أو مني بالإخفاق أو كان في سياق الاكتئاب يمكن عندئذ أن ينذر بالانتحار.

إن إدراك طبيعة الاكتئاب، والتأكد من أن

إذا كان لديك نزعة للانتحار

إذا شعرت أن فكرة الانتحار تراودك، اطلب المساعدة فوراً. تحدث إلى شخص ما، ناقش الأمر مع زوجك أو صديقك أو طبيبك العام أو الجمعيات الأهلية – أو أي شخص كان.

الشخص المكتئب يتلقى المعالجة، والبقاء على اتصال معه، هي أمور بالغة الأهمية. إلا أن مساعدة شخص لديه ميول انتحارية من دون الاستعانة بخبرة متخصصة أمر صعب جداً. وإذا كنت قلقاً في أية حال، يجدر بك محاولة إقناع الشخص المريض برؤية اخصائي بأسرع وقت ممكن. يمكن التوجه إلى طبيبه أو إلى أي قسم للحوادث والطوارئ، أو يمكن ربما الطلب من طبيب أو ممرضة القدوم لمعاينته في المنزل. وقد يحتوي مركز الطب النفسي المحلي على عيادة طوارئ يمكنك الذهاب إليها.

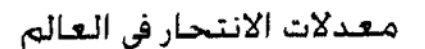
مساعدة صديق عازم على الانتحار

إذا شككت في أن شخصاً ما يراوده هاجس الانتحار، تحدث إليه ودعه يعبّر عن مشاعره. اسأله إذا ما فكر يوماً من أن لا جدوى من حياته. قد يقول البعض نعم وإنهم فكروا في إنهاء حياتهم، وقد يقول آخرون إنهم لم يفكروا في الأمر لكنهم خلدوا إلى أسرّتهم في الليل وهم يتمنّون أن لا يستيقظوا. والواقع أن كلا المجموعتين تكشفان عن مخاطر انتحار محتملة.

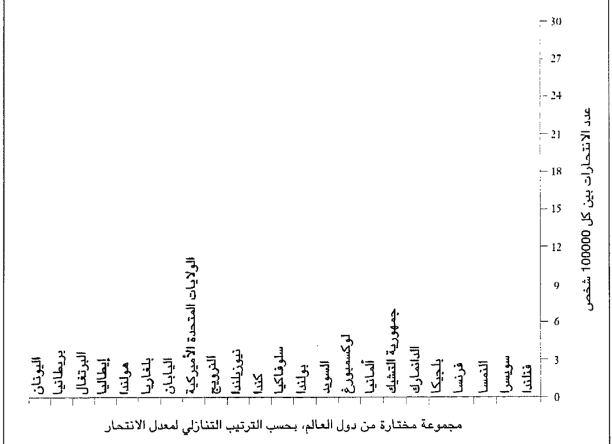
لا شك في أن بعض الأشخاص يعتزمون الانتحار وينكرون أنهم فكروا فيه، ويتوجب عليك ربما أن تحكم ما إذا كانوا يقولون الحقيقة. بالفعل، يجد العديد من الأشخاص في التحدث عن نزعاتهم الانتحارية تحرّراً هائلاً قد يمنعهم فعلاً من المضي قدماً في الانتحار.

إذا كنت لا تعيش مع هؤلاء الأشخاص، تأكد من أن لديهم رقم هاتفك وهاتف طبيبهم العام أو الجمعيات الأهلية أو منظّمات الرعاية الأخرى. عيّن وقتاً محدداً لتراهم مجدداً. قد يكون ذلك في غضون ساعة أو اثنتين أو في اليوم التالي حسب ظروفهم. وإذا استطعت الحصول على موافقتهم بالتخلص من الباراسيتامول والكميات الكبيرة من العقاقير المضادة للاكتئاب أو العقاقير غير الضرورية من خزانة أدويتهم يكون ذلك عملاً جيداً. وإذا كنت قلقاً من أن صديقك في خطر وشيك،

لا تتركه لكي تتصل بالجهة المساعدة إذا كان هذا ممكناً.
يفضل دوماً مناقشة ما تقوم به مع المريض. سوف يوافق ربما على ضرورة رؤيته لشخص ما، لكن إذا لم يفعل ذلك ورأيت فعلاً أنه يشكل خطراً على نفسه، يجدر بك التصرف وفقاً لمصلحته. وإذا ظننت أنه يجدر بك ذلك، اتصل بالطبيب العام أو الجمعيات الأهلية أو عائلته. يمكنك الاتصال بالمرضى المحليين الذين يترددون على عيادات الطب النفسي ومعرفة ما إذا كانت هناك عيادة قريبة، أو يمكنك اصطحابه إلى مركز الحوادث والطوارئ.



تتفاوت معدلات الانتحار كثيراً بين بلدان العالم المختلفة. وتعتبر فنلندا إحدى الدول الأعلى في معدلات الانتحار في العالم، فيما ينخفض هذا المعدّل في اليونان إلى أدناه. إلا أن أسباب ذلك غير مفهومة تماماً. يتم قياس معدلات الانتحار نموذجياً بعدد الانتحارات من بين كل 100000 شخص.



العوامل التي تزيد من خطر الانتحار

يزداد احتمال إقدام شخص على الانتحار إذا انطبقت عليه واحدة من الظروف أو الفئات التالية.

- اكتئاب حاد
- مرض جسدي خطير مرافق للاكتئاب
- شخص يتحدث عن الانتحار
- محاولة انتحار سابقة
- انتحار في العائلة
- استمرار ضغوط الحياة مثل الطلاق أو فقدان أحد الأهل
- الوحدة والعزلة الاجتماعية
- كون الشخص ذَكَر (وبالتالي يزداد احتمال نجاح محاولته)
- الشخص عاطل عن العمل
- الشخص يتناول عقاقير غير مشروعة
- الشخص يعاني من مشاكل كحولية

نقاط أساسية

- قد يكون الإصغاء الشيء الأكثر أهمية الذي تستطيع فعله للعائلة والأصدقاء المصابين بالاكتئاب.
- يجدر بكل شخص يفكر في الانتحار أن يتصل بطبيبه العام أو بمركز الحوادث والطوارئ في المستشفى القريب أو الجمعيات الأهلية، والحصول على المساعدة.
- معالجة الاكتئاب أمر ممكن– سوف تشعر بالتحسن.

الفهرس

الفهرس

الفهرس



السلسلة التي تقدّم أجوبة مباشرة عن كل استفساراتك الطبيّة والصحيّة

يقدّم هذا الدليل الموجز الواضح والمصوّر نصيحة الخبراء بشأن فهم الاكتئاب والتغلّب عليه



يضمّ الكتاب:

- أسباب الاكتئاب وأعراضه
- علاج الأشكال المختلفة للاكتئاب ومداواتها بالعقاقير
- خطط المساعدة الذاتيّة البعيدة المدى للأشخاص المصابين بالاكتئاب
- نصائح عمليّة للأصدقاء والأقارب
- دراسة الحالة ومخطّطات ولوائح مرجعيّة

ISBN 9953-37-021-4



ACADEMIA